

Stress e disturbi mestruali

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 40 anni. L'ultimo anno è stato per me infernale: mia madre malata, due figli adolescenti che non riesco più a disciplinare, problemi sul lavoro. E tutto sulle mie spalle perché mio marito è spesso assente per lavoro. Negli ultimi sei mesi il mio ciclo, prima regolare come un orologio, ha cominciato a dare i numeri: ho le mestruazioni anche due volte al mese, e molto più abbondanti del solito, e questo mi butta ancora più a terra. In più, il ciclo comincia con diversi giorni di perdite scure, quasi nere, che mi hanno allarmata. Il mio ginecologo dice che non ci sono fibromi o polipi (l'ecografia è negativa) e che è tutta colpa dello stress. Mi ha proposto due alternative per regolarizzare il ciclo: o la pillola, oppure un "progestinico", che mi ha detto essere un componente della pillola, ma senza gli estrogeni. Può essere davvero lo stress il responsabile di questo terremoto ormonale?”.

Antonia R. (Bari)

Sì, gentile signora, la mestruazione è davvero lo specchio della salute generale, oltre che ormonale, di una donna. Oggi più di ieri i disturbi mestruali esprimono i disagi e la fatica di vivere. Rivelano con chiarezza le conseguenze di una vita sempre più stressata, che causa un cronico aumento dell'adrenalina e del cortisolo, gli ormoni che consentono al corpo di affrontare gli stati di emergenza. Quando tuttavia lo stato di allarme si protrae nel tempo, come succede appunto nello stress cronico, questi ormoni amici diventano nemici. Nel senso che causano alterazioni importanti in tutti i sistemi del corpo deputati alla sopravvivenza: sregolano infatti l'ipotalamo, la "centralina", posta nel cervello, che regola tutti i nostri bioritmi. Di questi il più evidente è proprio il bioritmo del ciclo mestruale: ecco perché la regolarità del ciclo è il primo segno positivo di una buona salute generale (se non esistono fattori uterini, locali, di alterazione mestruale, quali fibromi o polipi, che nel suo caso sono stati correttamente esclusi).

Questa alterazione, intorno ai quarant'anni, si associa spesso ad altre modificazioni biologiche, più silenziose ma non per questo meno insidiose. Per esempio, lo stress altera anche il bioritmo della pressione arteriosa, con due modifiche importanti: l'innalzamento stabile della pressione minima ("diastolica") e la perdita del fisiologico calo della pressione minima che avviene di solito durante le ore notturne. Ecco perché è bene che il medico misuri sempre la pressione arteriosa in caso di stress cronico... e alterazioni mestruali!

In che modo gli ormoni dello stress alterano il ciclo?

Gli ormoni dell'allarme, agendo sull'ipotalamo, alterano gli ormoni che regolano l'attività dell'ovaio: per esempio, interferiscono con l'ovulazione, che viene bloccata. Oppure riducono, per quantità e/o durata, la produzione di progesterone, l'ormone che stabilizza il ritmo mestruale e la perfetta sincronia della perdita di sangue. Le conseguenze sono quelle che lei ha ben descritto: cicli ravvicinati ("polimenorrea"), in generale anovulatori, ossia senza ovulazione. E le perdite scure premestruali ("spotting", dall'inglese "to spot", macchiare), dovute alla carente produzione

di progesterone. Il colore scuro, che tanto allarma le donne, è dovuto all'ossidazione dell'emoglobina. Diversamente dal ciclo normale, in cui la perdita di sangue è tanto più rossa, quanto più il flusso è abbondante, la perdita ematica scarsa fuoriesce lentamente dall'utero: e questo consente l'ossidazione che fa virare allo scuro il colore del sangue. Sono dunque i cambiamenti ormonali, indotti in primis dagli ormoni dello stress, a modificare il ritmo e le caratteristiche stesse del ciclo. Infine, il ritmo del ciclo può svelarci se, anche giovani, è in agguato un esaurimento dell'ovaio, con il rischio di una menopausa precoce spontanea, che oggi interessa l'1 per cento delle donne, prima dei 40 anni, e ben il 15 per cento delle donne tra i 40 e i 45 anni. Ne parleremo presto.

E' giusto curare queste alterazioni del ciclo con gli ormoni?

Sì, dal punto di vista sintomatico, per interrompere il circolo vizioso che lega tra loro stress e alterazioni mestruali. La scelta, come le ha correttamente suggerito il suo ginecologo, include: a) la pillola (o il cerotto o l'anello contraccettivo), perché mette a riposo l'ovaio, sostituendo ad un bioritmo irregolare un armonioso apporto ormonale: questo consente di ridurre nettamente sia i disturbi del ciclo, sia i sintomi ad essi associati; b) il progestinico, che dà all'organismo l'equivalente dell'ormone carente, il progesterone, sfruttando il migliore effetto emostatico, e quindi antiemorragico, di questo farmaco.

E se il flusso resta abbondante?

Per ridurre la quantità del flusso, se dovesse persistere abbondante, nonostante una o l'altra di queste due terapie, è poi indicato l'acido tranexamico (500 mg, ossia una compressa tre volte al dì, in caso di flusso abbondante; 1000 mg, tre volte al dì, in caso di flusso emorragico, sempre su prescrizione medica). Come le dicevo, tuttavia, si tratta di terapie di emergenza, che correggono l'epifenomeno, ossia l'alterazione evidente del ciclo, evitando anemie gravi, ma non vanno alla radice del problema. Per agire davvero alla radice, bisognerebbe ridurre lo stress, adottando i consigli (si veda l'approfondimento) che consentono di ridurre i fattori predisponenti all'alterazione mestruale. In sintesi: proteggere la regolarità del nostro ciclo equivale a proteggere, in profondità, la nostra salute!

Approfondimento – Come proteggere la salute del ciclo

- mantenere un peso corporeo normale per l'età;
- avere un'alimentazione variata e sana, ricca di:
 - 1) legumi che contengono anche il ferro, se non si ama la carne; in caso di tendenza all'anemia da carenza di ferro, e dieta inadeguata, integrare stabilmente con una compressa di ferro e una compressa di acido folico, due volte la settimana, per dare ai globuli rossi i "mattoni" essenziali con cui vengono costruiti;
 - 2) oli vegetali, come l'olio di oliva, due cucchiaini al dì oppure tre mandorle due volte al dì: utili perché contengono gli acidi grassi essenziali, precursori degli ormoni femminili;
 - 3) magnesio, presente in frutta e verdura fresche, oppure integrando con 1200 mg di magnesio

pidolato al dì, in caso di forte stress e dieta inadeguata. Il magnesio è prezioso anche per ridurre i disturbi psichici perimestruali e la vulnerabilità all'aumento della pressione arteriosa (frequenti nello stress);

- dormire regolarmente (l'ideale sono 8 ore per notte, una ogni due di veglia) per recuperare stanchezza fisica e mentale, nemiche maggiori dell'armonia del ciclo;
- fare movimento fisico quotidiano (almeno mezz'ora di passeggiata di buon passo), per scaricare lo stress in modo naturale e ridurre anche il dolore mestruale;
- imparare a respirare bene, lavorando dolcemente sul corpo, per detendere tensioni fisiche e psichiche: per questa cura antica di sé sono perfetti lo yoga, ma anche lo stretching.