

Nebbia nel cervello: mai accontentarsi di una diagnosi approssimativa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono furiosa. Trentacinque anni, ottima carriera, una bella storia. Ero contenta di vivere. Tre anni fa scopro di essere celiaca, anche se i disturbi intestinali li avevo da anni. E mi sentivo meno lucida. Sei mesi fa una settimana di febbricola, da Covid. Da allora il mio cervello è nella nebbia. "Brain fog", mi dicono: long Covid. Intanto il ciclo salta: tutto stress, mi dicono. Quando il ciclo scompare per due mesi e mi vengono delle vampate da paura, dal cilindro dei geni medici salta fuori che sono in menopausa! E' la celiachia che mi ha causato la menopausa precocissima e anche la nebbia nel cervello, mi dicono. Altro che Covid. E i figli?».»

Bianca S. (Trieste)

La sua storia amara impone alcune riflessioni autocritiche, per noi medici. Prima riflessione: la necessità di non utilizzare l'ultima etichetta di moda come diagnosi di copertura per problemi che possono avere ben altre cause. Adesso è tutto "long Covid". Non proprio. Il cervello annebbiato può essere causato anche dalla celiachia e dalla menopausa che, insieme, sono un binomio pericoloso.

La celiachia comporta un'inflammatione, conseguente ad alimenti contenenti glutine, che attacca la parete intestinale e coinvolge il cervello viscerale, o sistema nervoso enterico, che circonda l'intestino. Può colpire anche il sistema nervoso centrale. I disturbi cognitivi sono variabili e del tutto reversibili, se l'eliminazione del glutine è rigorosa e permanente. La sensazione di cervello annebbiato dipende dall'inflammatione intestinale e del cervello viscerale, ma anche dal ridotto assorbimento di ferro, vitamine del gruppo B e altri oligo-elementi, che può causare anemia sideropenica, con depressione e difficoltà di concentrazione e memoria. La neuroinflammatione, conseguente alla produzione di citochine infiammatorie causata dalla celiachia, e la riduzione della serotonina (il neurotrasmettitore che regola l'umore è contenuto per il 90% nel cervello viscerale) possono contribuire al malessere e alle difficoltà di concentrazione e di calcolo. Tutto questo essere esasperato dal Covid, che agisce quindi come cofattore.

Seconda riflessione: tutte le donne colpite da celiachia (o altre malattie autoimmuni) vanno informate sul rischio che anche le ovaie vengano attaccate dal sistema immunitario, con esaurimento ovarico precoce e menopausa anticipata.

Terza e ultima riflessione: anche le fluttuazioni ormonali esasperate tipiche della premenopausa, le vampate e l'insonnia che la caratterizzano, possono contribuire alla neuroinflammatione e al cervello annebbiato.

In sintesi: il "brain fog" può avere cause diverse (e non solo il long Covid), che vanno diagnosticate e trattate in parallelo. Le malattie autoimmuni possono travolgere anche le ovaie: essenziale pensarci e informare subito la paziente, anche per un'eventuale crioconservazione di ovociti. La menopausa precoce va trattata in modo rigoroso ed efficace. In positivo, il recupero di un ottimo equilibrio ormonale, con una terapia ormonale sostitutiva e un'alimentazione rigorosamente senza glutine, aiuteranno il suo cervello a uscire dalla nebbia e ritrovare il sole,

anche rispetto alle funzioni cognitive. E l'ovodonazione potrà riaccendere il sogno di un bimbo.

Pillole di salute

«Ho la colite, la candida e l'acne. Quale contraccettivo mi consiglia?».

Maria S.

La prima scelta è il cerotto contraccettivo: grazie all'assorbimento transcutaneo evita tutte le alterazioni di assorbimento legate all'intestino, ancor più se infiammato; in più, come progestinico, contiene la norelgestromina, che a livello cutaneo riduce l'acne. Inoltre non aumenta il rischio di candida che, soprattutto nelle donne diabetiche, tende ad essere più elevato con la pillola o l'anello vaginale.
