

## Cure naturali per la sindrome premestruale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Soffro di una tremenda sindrome premestruale, peggiorata dopo i trent'anni. Adesso, che ne ho 37 anni, sono diventata proprio insopportabile. Me ne rendo conto da sola, ma non mi so trattenere. Ho attacchi di collera furibondi, reagisco in modo viscerale per un nonnulla. Urlo con i figli, con mio marito non ne parliamo. Sessualmente, un disastro. Ultimamente la gravità di questi disturbi è aumentata. E i giorni in cui sto così male, depressa e aggressiva insieme, ormai coprono tutta la seconda metà del ciclo. In poche parole, su 365 giorni all'anno, sono insopportabile per almeno 180... Ho una figlia adolescente, con cui siamo ai ferri corti. Mi sono rivolta ad una psichiatra che mi ha dato un antidepressivo (paroxetina): che le cose vanno decisamente meglio. Sono più calma, meno aggressiva. Però l'idea di prendere uno psicofarmaco per altri dieci anni almeno mi spaventa. Non ci sono cure naturali efficaci?".

Mariella F. (Asti)

Cara Mariella, sì, la sindrome premestruale grave può davvero rovinare la vita: propria e altrui! Quando è grave, come mi sembra sia il suo caso, viene chiamata "sindrome disforica della fase luteale tardiva" ed è considerata a tutti gli effetti un disturbo di competenza psichiatrica. Molto correttamente la psichiatra che lei ha consultato le ha prescritto un antidepressivo di ultima generazione, della famiglia degli "inibitori della ricaptazione della serotonina" (SSRI) che ha nettamente migliorato i suoi disturbi. In particolare la paroxetina è considerata oggi il "gold standard", ossia il farmaco di prima scelta in questo tipo di disturbi, per la sua efficacia, anche a basse dosi, e la sua maneggevolezza. La ragione? Le fluttuazioni premestruali dei livelli degli estrogeni causano, in soggetti predisposti, una caduta dei livelli di serotonina nel cervello. Questo neurotrasmettitore è il più importante regolatore del tono dell'umore: ecco perché una sua riduzione può associarsi a depressione e aggressività.

E' possibile migliorare questa sindrome con cure naturali?

Sì, utilizzando diversi principi naturali, tra cui il magnesio, rilassante naturale, e l'agnocasto. Il nome latino: "Vitex agnus castus", suggeriva che un'azione biologica era stata riconosciuta dagli antichi botanici. Agnus castus, che significa appunto agnello casto, si riferiva alla riduzione del desiderio sessuale e dell'aggressività nelle persone che bevessero tisane preparate con derivati del seme della pianta. Un'azione dunque sedativa, da probabile modulazione dei neurotrasmettitori centrali. Così almeno sostengono autorevoli ricercatori. Il numero di evidenze scientifiche che si stanno accumulando sulla sua reale efficacia è convincente al punto che, per primo, il Ministero della Sanità tedesco ha approvato l'uso dell'agnocasto per le irregolarità del ciclo mestruale, la sindrome premestruale, e la mastodinia, ossia il dolore al seno che peggiora in fase premestruale.

Perché l'agnocasto può essere utile nella sindrome premestruale?

Nell'agnocasto, le parti contenenti i principi attivi sono i semi, che contengono oli essenziali, flavonoidi e iridoidi glucosidici. Diversi studi clinici hanno confermato che una compressa che contiene 4 mg di estratto secco di Agnocasto, o 40 gocce/die di estratto, hanno portato ad un miglioramento della sindrome premestruale, di gravità lieve-media, nel 90% dei casi, con concordanza del giudizio sul risultato da parte sia della donna, sia del medico curante. Effetti collaterali (nausea, malessere, disturbi gastrointestinali minori) sono stati riportati dall'1,9% delle donne: sono quindi minimi. Quando la sindrome premestruale è severa, l'agnocasto ha dimostrato una riduzione dei sintomi del 52% nel gruppo trattato verso il 24% del gruppo trattato con placebo.

Questo aiuto fitoterapico è quindi ottimo per le donne che desiderino una terapia più naturale per affrontare i sintomi fastidiosi legati alla sindrome premestruale, di media gravità. Nei quadri più severi e invalidanti, come il suo, un'integrazione con agnocasto (1 compressa al dì, oppure 40 gocce al dì, per tutto il mese) può consentire comunque di dimezzare l'antidepressivo o addirittura, nel tempo, di eliminarlo.

Prevenire e curare – Come ridurre la vulnerabilità alla sindrome premestruale

Diversi fattori correlati allo stile di vita possono peggiorare nettamente la vulnerabilità alla sindrome premestruale. In particolare è fondamentale:

- dormire otto ore per notte. Il sonno è il grande custode della nostra salute, fisica e mentale. La carenza cronica di sonno (quantitativa o qualitativa, quando il sonno è disturbato da frequenti risvegli) crea squilibri nella regolazione ormonale del ciclo mestruale, facilita la depressione e peggiora nettamente la sindrome premestruale;
- ridurre lo stress quotidiano, con ridimensionamento dei compiti, individuando uno spazio, anche piccolo, di relax (per coltivarsi due fiori sul balcone o sul terrazzino, per un bagno alla sera, una lettura in pace, una tisana e po' di musica rilassante prima di dormire, per una pausa di bellezza, anche solo per guardare il cielo);
- fare sport regolarmente: il movimento fisico consente di scaricare tensioni, rabbia e aggressività in modo naturale, evitando che il sovraccarico di energia negativa si ripercuota sull'equilibrio ormonale e psichico;
- ridurre o meglio abolire i cibi confezionati in scatola o con conservanti aggiunti: contengono infatti sostanze che aumentano nel cervello gli aminoacidi eccitatori, favorendo irritabilità e aggressività (il consiglio, per inciso, vale anche per i bambini!);
- utilizzare più volte il respiro lento e profondo per ridurre la tensione durante il giorno: alla guida, in ufficio, in coda. Tutto quello che porta il corpo in equilibrio aiuta a rasserenare la nostra mente e a farci vivere in armonia.