

## Perché le mestruazioni fanno venire il mal di testa?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 37 anni e da due la mestruazione è diventata progressivamente un incubo: mi fa esplodere un mal di testa furioso! Il ginecologo mi ha proposto di “togliere” la mestruazione usando una pillola senza interruzioni, ma io ho paura. Togliere il ciclo può far male alla salute?”.

Beatrice G. (Modena)

Il consiglio è ottimo: la cefalea mestruale pura (“catameniale”), di cui lei soffre, è scatenata dalla ciclica caduta della produzione di estrogeni da parte dell’ovaio, cui consegue la parallela riduzione del livello di estrogeni nel sangue e nei tessuti, incluso il cervello. In soggetti predisposti, questa fluttuazione attiva la liberazione di sostanze infiammatorie (che scatenano poi il dolore) da parte dei mastociti, cellule che sono i “direttori d’orchestra” della risposta infiammatoria.

Oggi sappiamo che il ciclo mestruale si associa a un variabile aumento dell’infiammazione in organi e tessuti. Ecco perché moltissime donne lamentano, prima e durante il ciclo, la comparsa e/o il peggioramento dei più vari dolori: dalla cefalea ai dolori pelvici, dai dolori articolari a quelli osteomuscolari, oltre a quelli tipici di patologie specifiche (tra cui la vulvodinia, la sindrome della vescica dolorosa, l’endometriosi o la sindrome dell’intestino irritabile) tanto per restare in ambito ginecologico e pelvico.

Con una pillola o un cerotto contraccettivi o un anello contraccettivo vaginale, assunti in modo continuativo (ossia senza interruzioni e togliendo eventuali compresse “placebo”, quelle senza principio attivo), si evita la comparsa del ciclo e si stabilizzano i livelli di estrogeni, che restano costanti, mantenendo il benessere della corpo e della mente. Questo silenzio mestruale si associa a una netta riduzione o scomparsa di diversi dolori infiammatori associati al ciclo. Nel caso specifico della cefalea mestruale pura i dati scientifici indicano come prima scelta la pillola con estrogeni naturali bioidentici e dienogest.

---

Prevenire e curare – Quale contraccezione in caso di emicrania?

L’emicrania con aura (ben diversa dalla cefalea solo mestruale) resta una controindicazione assoluta all’uso di contraccettivi ormonali.

L’emicrania senza aura consente l’utilizzo di pillole con solo progestinico (senza estrogeni), in continua.

La diagnosi differenziale tra i diversi tipi di cefalea è essenziale per la scelta curativa migliore!

---