

## Salute della donna: che cosa le ragazze devono chiedere alla mamma

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Come sta la mamma? Come stanno le nonne? Che problemi di salute hanno avuto? Le donne di famiglia condividono punti di forza, da valorizzare, e fattori di vulnerabilità, da riconoscere e intercettare, prima che diventino malattia, soprattutto sul fronte della salute governato dagli ormoni sessuali: estrogeni, progesterone e testosterone. Inoltre, il continuo posticipare la prima gravidanza – in Italia il primo figlio nasce ora a un'età media materna di 31 anni e 3 mesi – pone seri quesiti anche sulla salute procreativa.

Che cosa dovrebbe chiedere una ragazza alle donne di famiglia? E che cosa dovrebbe valutare una mamma attenta? Innanzitutto, l'età della prima mestruazione. Se tutte si sono sviluppate presto, è probabile che questo succeda anche alla ragazzina. Se, nonostante la precocità media familiare, la ragazza non ha ancora le mestruazioni a 13 anni, pur avendo un normale peso corporeo, è il caso di fare qualche accertamento senza aspettare le calende greche. Come erano le mestruazioni? Regolari, perfette, o irregolari? Se irregolari, erano ravvicinate e abbondanti? Attenzione: anche se mamma e nonna avevano cicli abbondanti, non è un buon motivo per dormirci su. Perché flusso eccessivo significa anemia, con astenia, depressione, difficoltà di attenzione, concentrazione e memoria; ma significa anche un rischio nettamente aumentato di mestruazioni dolorose e di endometriosi. Problema quest'ultimo che una volta non faceva in tempo a manifestarsi perché nonne e mamme avevano i figli in età giovane. Ma oggi queste vulnerabilità stanno diventando davvero un grosso problema: con un progestinico ben scelto, o una pillola contraccettiva che abbia l'indicazione specifica per i cicli abbondanti, possiamo ridare benessere, energia, salute, e prevenire problemi seri sul fronte della fertilità, ma anche della sessualità e del dolore. L'endometriosi è infatti la prima causa di dolore alla penetrazione profonda, specie quando interessa i legamenti uterosacrali, e di dolore pelvico cronico, che può veramente devastare la vita delle ragazze che ne sono colpite.

E se invece i cicli di mamme e/o nonne tendevano a "saltare" (oligomenorrea)? In quest'ultimo caso, si accompagnavano ad aumento di peso, acne, capelli grassi e peluria in più e in sedi maschili? Allora è molto probabile la presenza di una sindrome della policistosi ovarica (Polycystic Ovary Syndrome, PCOS). Caratterizzata sia da una difficoltà ovulatoria, con aumentata produzione da parte delle ovaie di ormoni maschili (responsabili di tutti i sintomi "estetici", dall'acne in su) e una minore fertilità, sia da importanti alterazioni del metabolismo degli zuccheri, e dell'utilizzo periferico dell'insulina in particolare. Questo predispone all'aumento di peso, al diabete e contribuisce a raddoppiare (!) anche il rischio basale di trombosi venose. Stili di vita sani, iniziati fin da bambine, e opportuni integratori e farmaci sono indispensabili per minimizzare questi molteplici rischi, garantire un aspetto fisico più gradevole e proteggere la fertilità.

Qualcuna in famiglia ha avuto fibromi all'utero? Questa patologia benigna può diventare una grave fonte di frustrazione: i fibromi tendono a crescere con l'età. A seconda delle sedi dell'utero in cui crescono, possono causare cicli emorragici, compressione di vescica o retto, senso di peso pelvico, e soprattutto, progressiva riduzione della fertilità se la ricerca di gravidanza viene troppo posticipata.

A che età sono andate in menopausa mamme e nonne? Se l'hanno avuta presto, attenzione. La menopausa precoce – da causa genetica – potrebbe essere in agguato. Saperlo prima può di nuovo aiutarci a pensare per tempo al salvataggio degli ovociti ("crioconservazione"), se non è possibile avere un bimbo subito per ragioni diverse, a riconoscerne i sintomi precoci (senza parlare sempre di "stress"), a dare i suggerimenti terapeutici personalizzati per vivere al meglio ogni stagione della vita.

Sul fronte tumori, quali sono i cancri comparsi in famiglia? E com'è stata la vecchiaia delle nonne? Ne parliamo la prossima settimana.