

Donne: perché una pillola ben scelta è amica dello sport

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Circa la metà delle ragazze italiane abbandona lo sport dopo la pubertà, tra i 14 e i 20 anni. Eppure lo sport è un grande amico della salute fisica ed emotiva, e un potente custode dell'equilibrio interiore durante l'adolescenza, età fragile, oggi più di ieri. Perché le ragazze abbandonano lo sport, ben più dei maschi coetanei?

La prima causa è la mestruazione. Se il ciclo è abbondante, se l'alimentazione non contiene cibi ricchi di ferro assimilabile (carne, fegato, rosso d'uovo, legumi) o non è integrata, se l'assorbimento intestinale non è adeguato (ed è inferiore nelle sportive), si instaura una progressiva e insidiosa anemia da carenza di ferro ("anemia sideropenica"). Il punto? Ferro significa energia vitale: più è basso, più la performance sportiva cala mentre l'allenamento diventa più faticoso e meno gratificante. Il 60% del ferro serve all'emoglobina, contenuta nei globuli rossi, proteina preziosa perché trasporta ossigeno ai tessuti e in particolare ai muscoli. Più è bassa l'emoglobina, minore è l'ossigenazione, maggiori sono le difficoltà ad ottenere una contrazione rapida, potente ed efficace, più rapidi sono i crampi. Il problema aumenta perché il 10% del ferro è contenuto nella mioglobina, proteina che serve al trasporto di ossigeno all'interno delle cellule specializzate ("fibrocellule muscolari"). Per contrarsi bene in condizioni aerobiche i muscoli hanno bisogno che grandi quantità di ossigeno siano rapidamente convogliate verso i polmoncini delle cellule (i "mitocondri"). La mioglobina favorisce un'efficace diffusione dell'ossigeno in queste cellule: ecco perché si trova in grande quantità nei muscoli a cui dà il colore rosso dovuto all'eme. Inoltre, in caso di anemia sideropenica, la riduzione del ferro diventa critica nel cervello, dove questo oligoelemento è essenziale per la sintesi della dopamina. Meno dopamina significa minor motivazione a fare, ad allenarsi, a competere, a gareggiare, a scegliere come ottimizzare la propria giornata, anche rinunciando a ozi e distrazioni, per ottimizzare i risultati. Significa più malinconia, fino alla depressione. Significa anche meno "carburante biologico" nella parte motoria del cervello, che coordina i movimenti e ne dirige l'efficacia tecnica. Significa meno lucidità e finezza di esecuzione. Significa perdere smalto e gusto in molti aspetti della pratica sportiva e della vita.

Oltre all'anemia sideropenica, spesso sottovalutata, la mestruazione riduce la quantità e l'intensità dell'allenamento nella settimana del ciclo, sia in sé, sia perché si associa a una ciclica infiammazione di varia gravità, che mina anche la qualità dell'allenamento. Ancor più se la ragazza soffre di mestruazioni dolorose e/o di sintomi premestruali, quali depressione, irritabilità, aumento dell'appetito per cibi grassi o dolci, gonfiori addominali, sindrome dell'intestino irritabile, cefalea mestruale o dolori pelvici, per citarne alcuni. Ci sono poi fattori psicologici («Alle superiori devo studiare di più, non ho più tempo per lo sport») e affettivi («Da quando ho il ragazzo non ho più tempo per lo sport»).

Sul fronte biologico, che cosa si può fare per aiutare la ragazza a mantenere la continuità e il gusto di dedicarsi a una passione sportiva? La soluzione più semplice, molto usata all'estero e pochissimo in Italia, è una pillola contraccettiva, che riduca flusso, infiammazione e perdita di sangue e ferro. L'unica pillola approvata nel mondo per ridurre quantità e durata del flusso

contiene estradiolo valerato (l'estrogeno naturale bioidentico, che piace tanto alle donne) e dienogest, il "marito dell'estrogeno", che ne valorizza i pregi e ne riduce i limiti, grazie alla felice integrazione tra i due principi attivi e al regime (26 giorni attivi e 2 placebo), che attenua tutti i sintomi mestruali. Uno studio australiano ha dimostrato come in sei mesi il solo uso di questa pillola, senza variare la dieta né assumere integratori, sia sufficiente a migliorare i livelli di ferritina, sideremia ed emoglobina, migliorando senso di benessere, umore ed energia vitale. E le preoccupazioni delle mamme che temono un anticipo dei primi rapporti se la figlia usa la pillola? Paturnie! Le ragazze che fanno sport, e usano la pillola, hanno il primo rapporto circa due anni più tardi rispetto alle coetanee non sportive, quindi con maggiore maturità di scelta, e hanno poi un numero minore di partner, con evidenti vantaggi per la salute. E allora viva lo sport, per un'adolescenza più sana, più dinamica e più felice!