

## Disturbi mestruali: la pillola che cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La donna è mobile, anzi ciclica, per lo meno in età fertile. Il segreto della vita che continua sta in una raffinata e ben concertata ciclicità. Sta in un magnifico progetto procreativo, armonioso come una sinfonia biochimica, ormonale, immunitaria e nervosa.

Per l'ovulazione, non basta che la ciclica produzione degli ormoni, nel cervello e poi nell'ovaio, segua una precisa partitura musicale e ritmica, come è la vita quando scorre fluida e serena. Serve anche che il sistema immunitario, coordinato dagli ormoni, organizzi nell'ovaio un'inflammatione ben coordinata, un micro-incendio biochimico finalizzato a liberare la cellula femminile, l'ovocita, a metà ciclo, quando è pronto per essere fecondato. Fino a quel momento, l'ovocita resta dentro il follicolo, un insieme di cellule nutrici che lo fanno maturare mentre producono estrogeni. Proprio perché segue un progetto biologico preciso e finalizzato, quest'inflammatione amica è di modesta intensità e di breve durata, senza dolore. Se non c'è concepimento, la sinfonia ormonale rallenta, l'ovaio non produce più gli ormoni estrogeni e progesterone. I loro livelli si riducono e questo dice al sistema immunitario che quel ciclo è perduto. Diventa necessario eliminare lo strato interno dell'utero, che si chiama endometrio, per rinnovarlo e avere un terreno tutto nuovo, fresco e paffuto per accogliere un eventuale ovetto fecondato nel ciclo successivo.

Con queste precise indicazioni ormonali, il sistema immunitario organizza rapido un'altra inflammatione concertata, questa volta nell'utero, alla base dell'endometrio, per farlo staccare "a stampo", in contemporanea: da questo dipende la mestruazione. Quando la sinfonia ormonale e immunitaria è ben coordinata, il flusso inizia preciso, senza perdite di sangue nei giorni precedenti, e finisce netto, senza strascichi. Anche questa inflammatione è finalizzata ("resolving"): pertanto è di breve durata, di modesta entità, con minimo dolore. Funziona precisa ed efficace, per lasciare in sede solo le cellule basali dell'endometrio pronte a crescere sotto lo stimolo degli ormoni prodotti nel ciclo successivo.

Quando la sinfonia ormonale e immunitaria funziona armonica e fluida, la donna sta benissimo in ogni fase del ciclo. L'umore è sereno, l'energia vibrante, sorride alla vita e all'amore. Dov'è questa meraviglia di donna? Diranno lettori e lettrici. Perché alla maggioranza delle donne il ciclo causa invece gonfiore, pessimo umore, aggressività, difficoltà di concentrazione, attenzione, memoria? Perché causa un tormentone di dolori del più vario tipo? Dolore pelvico e addominale, mal di schiena, mal di testa, perfino dolori articolari o muscolari? La ragione sta nell'alterazione della sinfonia ormonale e immunitaria. Le cause possono essere molteplici: fisiche, psicologiche e/o legate all'ambiente di vita. Si possono raggruppare in fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento. Una diagnosi accurata li dovrebbe saper riconoscere nella singola donna, per modificarli. Carenza di sonno, cattiva alimentazione, con eccesso di zuccheri e/o di alcol, o, all'opposto, carenze alimentari, sovrappeso/obesità, inattività fisica, tossici ambientali, conflitti ed eccesso di stress fisico e/o psichico, alterano la produzione di ormoni nel cervello e nell'ovaio. L'ovulazione diventa irregolare o impossibile, con cicli anovulatori e perdita della fertilità. L'inflammatione perde il progetto, non è più finalizzata ("non-resolving"): diventa caotica,

prolungata, distruttiva senza riuscire più a essere ricostruttiva.

E' questa la chiave delle diverse patologie mestruali, fra cui i cicli abbondanti fino all'emorragia, che si radicano in alterazioni ormonali e immunitarie. Se la donna ha altre patologie infiammatorie che causano, per esempio, emicrania, asma, sindrome dell'intestino irritabile, sindrome della vescica dolorosa, artrite reumatoide o fibromialgia, può subire gli effetti dirompenti delle cicliche fluttuazioni ormonali e immunitarie, con picchi di disfunzione e di dolore in ogni organo infiammato. La sinfonia biochimica ormonale, immunitaria e psicoemotiva, è snaturata. Al suo posto, caos e dolore.

Per ritrovare l'armonia perduta è necessaria una strategia con tre linee d'intervento: primo, correzione degli stili di vita patogeni che predispongono a squilibri ormonali e immunitari; secondo, modifica, ove possibile, dei fattori familiari, lavorativi e ambientali che concorrono ad alterare l'equilibrio ormonale e immunitario; terzo, una pillola che sostituisca il terremoto endocrino con un apporto ormonale regolare. Obiettivo: rimettere ordine nel caos ormonale e ridurre l'infiammazione patologica, con il dolore che l'accompagna, a livello degli organi colpiti. Ne abbiamo parlato venerdì scorso a Firenze, in un webinar con i migliori esperti italiani di ginecologia ed endocrinologia. Per ridurre lo squilibrio ormonale e immunitario, è indicato modificare la ciclicità di estrogeni e progesterone portandoli a livelli costanti e continui, in modo temporaneo e reversibile, per ridurre l'infiammazione, l'incendio biochimico diventato anarchico che distrugge la salute e la vita. La pillola più studiata a questo scopo contiene estradiolo valerato e dienogest. Rigorosi studi internazionali ne sostanziano l'efficacia nel ridurre patologie mestruali quali cefalea e dolore pelvico cronico. Una pillola che aiuta la cura, per ritrovare l'armonia di salute perduta. Una pillola amica.