

## Asma mestruale: quando il ciclo toglie il fiato

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Il ciclo mi toglie il fiato. Sono asmatica da quando ero bambina, ma l'inferno è cominciato dopo lo sviluppo. E va sempre peggio. Ne ho parlato con due pneumologi, che l'hanno liquidato con un "può succedere". Non è che "può", è matematico. Un attacco d'asma a ogni ciclo, puntuale come una condanna. Cambia solo la gravità. Devo correre in pronto soccorso: non riesco più a respirare, mi manca l'aria, è come avere la testa sott'acqua e sentire la vita che va via...».

Lo sguardo si appanna, l'ondata di angoscia riaffiora imperiosa, ricacciata indietro dall'ansia del dire.

«A colpi di cortisone in vena l'attacco si calma, ma intanto io sono a 88 chili. Sono una palla che cammina, ecco cosa sono. Non riesco neanche più a guardarmi allo specchio. E prima del ciclo ho già il terrore che mi torni. Ho visto che lei ha pubblicato un articolo scientifico proprio su questo...».

Parla a raffica, quasi ansimando: «Scusi se parlo come una mitraglia: perché il ciclo mi fa esplodere l'asma? Io il ciclo lo odio!».

Occhi vibranti e profondi. Tanta solitudine. Una fame d'aria che è fame di vita. Bisogno urgente di avere una risposta pragmatica, chiara, efficace.

«Il ciclo è il timoniere della vita fertile della donna. Ha un lato luminoso: l'ovulazione, la fertilità, la possibilità di diventare mamma. E un lato oscuro: le patologie che peggiorano durante le mestruazioni, come succede a lei, con l'asma perimestruale. Il ciclo può portare la donna verso destini stupendi o a infrangersi sugli scogli della malattia».

«Questo vorrei capire: perché?!».

«C'è un legame segreto fra ormoni sessuali, infiammazione e mestruazione. A ogni ciclo, l'ovulazione è finalizzata al concepimento. Se questo non avviene, circa 10-12 giorni dopo l'ovulazione, l'ovaio non produce più estrogeni e progesterone. I loro livelli nel sangue crollano e dentro l'utero parte il segnale: "Fuoco!". Questo attiva i mastociti, che sono la fanteria del nostro sistema immunitario, il nostro esercito. Sono cellule con tante vescicole piene di sostanze diverse: quando sparano nei tessuti attivano l'infiammazione, un microscopico incendio biochimico. Quando succede nell'endometrio, la mucosa che riveste la parte interna dell'utero, questa si sfalda, dando luogo alla mestruazione».

«Perché mi viene l'asma?!». Un secondo di pazienza...

«Quando gli estrogeni crollano, il segnale "fuoco", oltre all'utero, arriva in tutti gli organi che siano infiammati, nel suo caso bronchi e polmoni. Lì attiva altri soldati, linfociti e leucociti eosinofili, che sparano in caso di allergie. Il 30-40% delle donne asmatiche ha un peggioramento quando gli estrogeni fluttuano: alla mestruazione e, un po' meno, all'ovulazione».

«Vero: adesso che ci penso, un po' più di difficoltà a respirare ce l'ho anche a metà ciclo, però non così grave come alla mestruazione...».

«Sì, in genere è più modesta. Il dato di fatto è che la fluttuazione degli estrogeni causa un peggioramento delle patologie infiammatorie. Che siano l'asma, la sindrome della vescica dolorosa, la vulvodinia, la sindrome dell'intestino irritabile. Ma anche delle malattie autoimmuni,

come la sclerosi multipla o la celiachia».

«Se noi togliamo queste dannate fluttuazioni, come dice lei, cosa mi può succedere?».

«Un bel guadagno in salute», dico sorridendo guardandola dritta negli occhi.

«Mi fido o mi illudi?», dicono gli occhi scuri.

«La cura è semplice», continuo. «Basta prendere una pillola, un cerotto o un anello contraccettivo in continua, ossia senza la pausa di sette, quattro o due giorni. Senza intervallo libero da ormoni (Hormone Free Interval, HFI). Quando gli ormoni sessuali restano a livello costante, mastociti, linfociti ed eosinofili sparano di meno. Tredici attacchi di asma in meno all'anno, tanta vita in più».

«Provo subito!».

«Ci vediamo fra tre mesi».

Al controllo gli occhi scuri brillano: «Due mesi perfetti, uno con un attacchino da poco. Ho già perso 5 chili! Sembra un miracolo ed è così semplice...».