

Endometriosi e sonno disturbato: i motivi di una correlazione insidiosa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 38 anni e convivo con un’endometriosi aggressiva da quando ne avevo 18. Vita rovinata. Diagnosi tardiva, perché mi dicevano che la facevo tragica e mi inventavo il dolore. E due interventi per grandi cisti endometrioidiche dell’ovaio. Rapporti zero, perché il mio fidanzato storico si è stufato di avere una sempre malata e mi ha lasciata. Da due anni dormo sempre peggio. E’ anche questo un regalo dell’endometriosi, o non c’entra niente? Che cosa mi suggerisce di fare?”.

Maria Grazia S. (Trento)

Gentile Maria Grazia, farei anzitutto il punto sulla sua salute. Per l’endometriosi sta assumendo qualche farmaco che riduca i cicli mestruali e tenga bassa l’inflammazione? L’ideale sarebbero un progestinico o un contraccettivo (pillola, cerotto o anello) in continua, ossia senza pause tra una confezione e l’altra, per tre o sei mesi; poi si può fare una pausa di quattro giorni e ripartire. Più si riduce il numero di flussi mestruali e più si riduce il numero di giorni “liberi da ormoni” (Hormone Free Interval, HFI), ossia senza farmaco tra una confezione e l’altra, più si abbassa l’inflammazione, ossia il micro-incendio dei tessuti causato dall’endometriosi. Questo è essenziale per rallentare la progressione della malattia, recuperare energia e migliorare il tono dell’umore.

Il disturbo persistente del sonno è lamentato da circa il 30-40 per cento delle donne affette da endometriosi, a seconda degli studi. Può essere causato:

1) dalla neuroinflammazione, ossia dall’inondazione di molecole infiammatorie, prodotte dal tessuto endometrioidico e dalla distruzione dei tessuti circostanti, che invade il cervello alterando i fini bioritmi che sottendono la raffinata partitura del sonno; la neuroinflammazione è tanto maggiore quanto più la malattia è attiva;

2) dalle alterazioni ormonali della premenopausa: l’asportazione di due voluminose cisti ovariche può aver privato l’ovaio di una consistente parte dei suoi follicoli, riducendo la cosiddetta “riserva ovarica”, ossia il patrimonio di follicoli che l’ovaio ha. Più è ridotto, più la menopausa anticipa. Per saperlo bisogna dosare l’ormone antimulleriano (AMH) nel sangue. E’ prodotto dai follicoli ovarici: più è basso, più la riserva è ridotta. In tal caso, una pillola a base di estradiolo valerato e dienogest, oppure di estradiolo e nomegestrolo, in continua, può sostituire lo squilibrio ormonale ovarico con un apporto ormonale equilibrato che tiene silente l’endometriosi, toglie i sintomi della premenopausa e migliora il sonno;

3) da preoccupazioni, solitudine, dispiaceri, ossia da tutte quelle inquietudini che potenziano l’impatto di una malattia già molto pesante.

Purtroppo il sonno persistentemente disturbato distrugge energia vitale, aumenta il senso di affaticabilità e stanchezza cronica, e peggiora la percezione del dolore causato dall’endometriosi stessa, in un circolo vizioso che va intercettato e interrotto. Gli studi sui disturbi del sonno

associati all'endometriosi ci danno notizie confortanti (box). Con diagnosi e cura appropriate, si riduce il dolore e si recupera energia, con un miglioramento netto in termini di qualità di vita. Auguri di cuore!

Prevenire e curare - Endometriosi e disturbi del sonno: la strategia utile

- L'attività fisica quotidiana, anche 45 minuti di camminata veloce, riduce l'infiammazione, aumenta gli analgesici naturali prodotti dal corpo in risposta all'attività fisica, riduce il dolore e può migliorare il sonno.
 - La melatonina (1 milligrammo alla sera, su prescrizione medica) aiuta il sonno, può ridurre il dolore endometriosico del quaranta per cento e il bisogno di analgesici dell'ottanta per cento.
 - L'acido alfalipoico (ALA) e la palmitoiletanolamide (PEA) riducono il fuoco amico dell'infiammazione causato da un eccesso di difese immunitarie.
 - Una cura ormonale personalizzata può completare il recupero del buon sonno, con più salute.
-
-