

## Cicli abbondanti? Attenzione a depressione ed endometriosi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Il mio ciclo, già abbondante, è peggiorato dopo i 40 anni. Mi sento uno straccio. Vedo tutto nero. Il mio bel carattere è un ricordo. Perché? In più, all'ultima ecografia, la ginecologa mi ha diagnosticato l'endometriosi. C'è un legame tra ciclo abbondante ed endometriosi? E quando il ciclo si può definire davvero abbondante?».

Marianna S. (Ferrara)

Le mestruazioni sono definite abbondanti quando una donna utilizza più di cinque assorbenti o tamponi al giorno, o cambia la coppetta mestruale ogni due ore o meno. Interessano il 20% delle donne italiane. Contribuiscono all'anemia da carenza di ferro, che a sua volta raddoppia la tristezza sino a una vera depressione, aumenta l'affaticabilità («Mi sento uno straccio, sono sempre stanca»), distrugge l'energia vitale e la voglia di provarsi con la vita, che è l'anima luminosa di un'esistenza felice.

Il flusso abbondante aumenta il dolore mestruale, perché l'utero si contrae con crampi più dolorosi quando deve espellere interi coaguli, divorando altra energia vitale; e accresce la quantità di sangue refluo in addome attraverso le tube. Questa mestruazione "retrograda", che contiene tessuto endometriale e cellule staminali ("stem cell"), è presente in minima quantità nella maggioranza delle donne e viene normalmente eliminata dai macrofagi, le nostre cellule spazzino. Tuttavia, quando il ciclo è abbondante, la quantità di sangue refluo supera la loro capacità di pulizia tempestiva: ed ecco che queste cellule si infiltrano sotto il peritoneo, si moltiplicano e provocano infiammazione, causando le microlesioni endometriosiche. Il dolore mestruale pelvico, prima ciclico, poi cronico, è il loro biglietto da visita.

Il ciclo abbondante, dunque, è grave perché provoca anemia, depressione, ansia e molte comorbidità, e aumenta il rischio di endometriosi e di dolore pelvico cronico.

Nell'adolescenza, la prima causa di ciclo abbondante è lo squilibrio ormonale fra la produzione di estrogeni e di progesterone. Più raramente, la carenza di piastrine o un altro difetto della coagulazione. Con l'età aumentano le cause organiche: fibromi dell'utero, polipi endometriali e iperplasie di varia gravità, fino al cancro.

E' quindi indispensabile fare una accurata diagnosi differenziale dei diversi fattori che provocano cicli abbondanti, soprattutto se stanno peggiorando nel tempo, attraverso la storia clinica, la visita ginecologica e l'ecografia transvaginale. L'isteroscopia è indicata tutte le volte in cui compaiano alterazioni che meritino di essere rimosse (ispessimenti dell'endometrio, iperplasie, polipi). Le cause ormonali del ciclo abbondante, che si riaccentuano in premenopausa, meritano poi di essere ben curate con un'opportuna terapia medica.

«Dall'ultimo pap-test è saltato fuori che ho il papillomavirus, mai avuto prima. L'uomo con cui sto insieme da un anno non ha niente. Possibile?».

Lidia S.

Sì. Il papillomavirus (HPV) ha un codice genetico che utilizza il nostro stesso alfabeto, il DNA, come l'herpes virus. Quando infetta le cellule, si nasconde nel nostro DNA e può rimanervi silente per anni, o emergere causando infezioni attive, se c'è un calo di difese immunitarie. Molti uomini sono portatori sani di HPV. Gli spermatozoi veicolano il virus nemico nei nostri tessuti, genitali in primis. Il profilattico, in tutte le forme di rapporto, è la vera autoprotezione. Rinforzata dal vaccino nonavalente.

---

---