Stress, primo nemico di un ciclo regolare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mia figlia, 22 anni, è sempre stressata. Fa l'università, e ogni esame è una tragedia. In più si è lasciata col ragazzo che aveva da due anni e adesso non ha più il ciclo da quattro mesi. Ma lo stress può bloccare il ciclo? Lei che cosa consiglia?».

Francesca S. (Verona)

Il ciclo mestruale regolare è il fiore all'occhiello di un'ottima salute, gentile signora. Di converso lo stress fisico o emotivo è un nemico potente della regolarità del ciclo e della salute, in tutto l'arco dell'età fertile. Le modalità con cui lo stress altera il ciclo, fino a bloccarlo, sono molteplici e interagiscono tra loro, potenziandosi a vicenda. Le principali sono tre.

Lo stress agisce innanzitutto sul cervello, e in particolare sull'ipotalamo. Questo centro antico e potente governa l'ipofisi e la produzione di ormoni, tra cui il follicolostimolante e il luteostimolante, che inducono l'ovulazione. Lo stress marcato può alterare il ciclo parzialmente, ed ecco la mestruazione in ritardo ("oligomenorrea"); oppure bloccarlo completamente, e allora si parla di "amenorrea ipotalamica", un disturbo reversibile se viene ridotto lo stress e se l'ovaio ha ancora una buona riserva ovarica.

Una personalità ansiosa e la difficoltà ad affrontare in modo efficace le prove della vita, fra cui gli esami universitari, come accade a sua figlia, mettono corpo e cervello in uno stato di allarme permanente, una sorta di stato di guerra emozionale che è il primo nemico dell'ovulazione, del ciclo e della fertilità. Questo perché, come dice l'antica saggezza del corpo, «in tempi di guerra è meglio non fare figli». Una forte delusione affettiva, come la rottura di una relazione importante, aggrava lo stress emotivo e il suo impatto negativo sul cervello, ancor più se si associa a disturbi del sonno e del comportamento alimentare.

In secondo luogo lo stress agisce sulle ovaie, dove altera anche i recettori degli ormoni. In termini semplici, interferisce con l'ovulazione, che può mancare, ma anche con l'armoniosa produzione di estrogeni, progesterone e testosterone. Questo può dare cicli scarsi, fino al blocco mestruale, oppure, più raramente, abbondanti fino all'emorragia.

Lo stress, infine, agisce sul microbiota intestinale, ossia i trilioni di microrganismi che abitano nel nostro intestino e che sono i primi registi della nostra salute. Lo stress è veramente distruttivo per il microbiota, perché altera l'armonia delle diverse famiglie che lo abitano, causando una progressiva "disbiosi". Aumentano allora le difficoltà digestive e la produzione di gas, con gonfiore addominale e alternanza di stipsi e diarrea. Si altera anche l'estroboloma, la parte del microbiota che metabolizza gli estrogeni, con modificazioni dei livelli nel sangue e nei tessuti che si ripercuotono anche sull'armonia del ciclo.

Una buona psicoterapia può aiutare sua figlia a ridurre la fragilità emozionale e a migliorare la capacità di affrontare con più fiducia in sé stessa piccole e grandi difficoltà. Gli ormoni bioidentici aiutano l'ipotalamo a rimettersi bene in fase, ma attenzione: non sono contraccettivi.

Pillole di salute

«Perché il fumo aumenta il rischio di cancro alla vescica?».

Remo S.

I cancerogeni del fumo entrano nel sangue e vengono escreti in vescica, dove si concentrano di notte. Il rischio, già serio, peggiora se è presente anche un'infezione da papillomavirus oncogeni.