Policistosi ovarica: vincerla con un progetto di bellezza

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Mia figlia ha 17 anni, il ciclo molto irregolare, una peluria eccessiva sull'addome e sul seno, acne sulla schiena, non fa un passo, sta ingrassando. Ogni invito a muoversi finisce in litigio. Vorrei che si curasse bene. Come convincerla?".
Mariella B. (Vicenza)

Due sono i problemi che intravvedo, gentile signora. E' possibile che sua figlia soffra di sindrome della policistosi ovarica (Policystic Ovary Syndrome, PCOS) e che abbia una depressione latente. Un ciclo irregolare, che tende a "saltare" (oligomenorrea), l'aumento dei peli in sedi tipicamente maschili, quali l'addome e il seno (irsutismo), l'acne e l'aumento di peso sono tutti sintomi di un ovaio che non funziona bene.
Che cosa lega tra loro sintomi così diversi? Quando l'ovaio "fa fatica" ad ovulare, produce più ormoni maschili della norma: questi fanno crescere i peli, causano l'acne (e fanno cadere i capelli), ma aumentano anche l'appetito e la massa muscolare. In futuro, potrebbero causare difficoltà a concepire. In parallelo, questa difficoltà di ovulazione si associa ad un inadeguato utilizzo periferico dell'insulina: il che aumenta la tendenza alla crescita del peso. Spesso il problema ha una base ereditaria, che viene esasperata da stili di vita inadeguati, tra cui l'inattività fisica e l'alimentazione ricca di zuccheri e lieviti.
La depressione può essere facilitata dal sovrappeso, il quale causa un'infiammazione generale che tende a deprimere biologicamente l'attività del cervello; e dal vedersi inadeguata rispetto agli standard di bellezza attuali, in un circolo vizioso che peggiora sia l'umore, sia gli stili di vita.
Come convincere sua figlia a curarsi? Nella mia pratica ginecologica vedo molte ragazze con lo stesso problema e lo stesso atteggiamento passivo rinunciatario. Allora propongo non una visita ginecologica, ma un progetto di bellezza: partendo da un bel check-up medico ma anche estetico dei loro punti di forza (capelli, occhi, sorriso, altezza o altro) e delle loro vulnerabilità (acne, irsutismo, irregolarità mestruali, sovrappeso, depressione, eventuale ipotiroidismo). Se l'idea del progetto di bellezza piace, se scatta la fiducia tra la ragazzina e il medico e la collaborazione funziona, è più facile poi mantenere i risultati nel tempo. Il messaggio educativo è che ciascuno può essere protagonista della propria bellezza, valorizzandosi al meglio, con le giuste cure ma anche con un sano – e più piacevole – stile di vita.

Prevenire e curare – La via della bellezza nella PCOS

- Una dieta lievemente iperproteica, povera di glucosio e lieviti, aiuta a ridurre il peso in modo sano
- Un'ora al giorno di movimento fisico divertente e aerobico (acquagym, danza moderna, ballo, jogging, bicicletta) migliora l'umore, ottimizza l'utilizzo periferico dell'insulina (essenziale perché l'ovaio funzioni meglio, oltre che per ridurre il peso) e riduce l'infiammazione generale (meglio evitare i pesi)

© 2012 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

- Progestinici antiandrogenici o pillole al drospirenone aiutano a regolarizzare il ciclo, curare l'acne e ridurre l'irsutismo;
- Un modulatore dell'umore può aiutare se la depressione è rilevante
- La depilazione definitiva toglie un'angoscia estetica che può essere pesante