Mestruazioni e sintomi intestinali

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

"Ho trovato estremamente interessante la sua risposta sul rapporto tra problemi intestinali e ginecologici. Ecco il mio problema, finora banalizzato: ogni volta che ho le mestruazioni, ho un netto peggioramento dei miei disturbi intestinali (dolore, gonfiore addominale, diarrea, difficoltà digestive), finora liquidati come disturbi "psicosomatici", come dire che me li invento! C'è invece una spiegazione medica seria, scientifica, a quello che provo? Grazie di cuore".
Silvana M. (Mestre)

Sì, gentile Silvana, la spiegazione c'è ed è suffragata da dati sia epidemiologici, sia fisiopatologici. Premessa: la caduta dei livelli estrogenici, che attiva lo sfaldamento dell'endometrio e la comparsa della mestruazione, attiva anche la degranulazione dei mastociti, le cellule-soldato che ci difendono attivando uno stato di guerra biologica noto come infiammazione. Per questo la mestruazione si associa a uno stato di infiammazione generale ("sistemica"), di varia intensità, geneticamente determinata, che interessa organi diversi, causando dolore e sintomi diversi (cefalea, dolori addominali, mal di schiena, dolori muscolari, astenia, depressione), oltre a quelli tipicissimi, quali il dolore mestruale.
E' dimostrato che le donne che soffrono di sindrome dell'intestino irritabile, durante le mestruazioni hanno un aumento fino a 5 volte (!) di tutti i sintomi correlati, rispetto alle donne che non ne soffrono: aumentano la stitichezza, o la diarrea, il gonfiore addominale ("meteorismo"), i crampi e le coliche intestinali, il dolore addominale e le difficoltà digestive. Si parla quindi di sintomi mestruali ("catameniali") intestinali, che interessano fino al 20% delle donne. Purtroppo finora banalizzati, come lei dice giustamente, come "psicosomatici" e visti come "psicogeni", ossia creati da problemi psicologici di vario tipo.
In realtà questa comorbilità ha cause biologiche precise: a livello della parete intestinale, già infiammata nella sindrome dell'intestino irritabile, la caduta estrogenica mestruale causa una ulteriore degranulazione acuta dei mastociti già attivati. Ecco perché tutti i sintomi tipici dell'infiammazione intestinale peggiorano durante il ciclo! Sempre dal punto di vista biologico, situazioni di stress acuto e/o persistente, attivando il sistema di allarme, possono poi peggiorare la situazione contribuendo a far degranulare i mastociti anche per via nervosa ("neurogena").
La correlazione tra mestruazione e sintomi intestinali è quindi rilevante, coerente dal punto di vista fisiopatologico e merita senz'altro maggiore attenzione clinica. Un caro saluto.

Prevenire e curare – Come affrontare i disturbi intestinali durante il ciclo ("catameniali")

- L'orientamento clinico più avanzato è di utilizzare un contraccettivo in continua, così da garantire la costanza dei livelli ormonali, togliendo le fluttuazioni che causano il ciclo e i sintomi infiammatori correlati, in qualsiasi organo si attivino.
- L'efficacia e l'innocuità dell'utilizzo prolungato dei contraccettivi, anche per togliere i sintomi

© 2013 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

pesanti legati al ciclo ("catameniali"), è stata studiata e dimostrata dalla Food and Drug Administration (FDA), la rigorosa agenzia americana di controllo su farmaci e alimenti, che ha approvato questa opzione terapeutica.

- In caso di sintomi mestruali invalidanti, anche intestinali, da anni suggerisco l'uso prolungato della pillola, con piena soddisfazione delle donne che scelgono questa opzione per migliorare la loro qualità di vita. La collaborazione con un bravo gastroenterologo resta comunque essenziale per curare gli aspetti specifici del problema intestinale di base!