Premenopausa e tachicardie notturne: cause e rimedi

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

"Ho 47 anni. Quando esco a cena con gli amici, mi piace bere uno o due bicchieri di vino. Adesso ho notato che la notte mi vengono delle palpitazioni pazzesche, soprattutto se sono distesa sul lato sinistro, come piace a me. Il cardiologo mi ha dato un antiaritmico. Le chiedo: perché questa vulnerabilità? Ci può essere anche una questione ormonale, vista l'età? Anche il sonno è comunque più leggero e meno riposante…".
Antonella R. (Gorizia)

Gentile signora, lei ha visto giusto: l'alcol può infatti "slatentizzare" una maggiore vulnerabilità del centro regolatore del battito cardiaco, posto nel cervello, alle fluttuazione ormonali tipiche della premenopausa. Questa vulnerabilità cardiovascolare alle variazioni ormonali, più forte in alcune donne rispetto ad altre, ha probabilmente una base genetica. Potremmo allora considerare queste palpitazioni notturne ("tachicardia", quando aumenta solo la frequenza, o "tachiaritmia", quando l'aumentata frequenza si accompagna a irregolarità del ritmo) come un semaforo rosso che si accende sulla salute cardiovascolare di quella donna. Un semaforo che anticipa una maggiore probabilità di ipertensione, ma anche di angina o infarto se questi primi segnali non sono ben ascoltati, diagnosticati e trattati. Che le variazioni ormonali premenopausali possano avere un ruolo nei suoi sintomi me lo suggerisce anche la ridotta qualità del suo sonno, grande custode della salute in generale e di quella cardiaca in particolare.
Come agire? Innanzitutto, riduca l'alcol a non più di un bicchiere, quando esce a cena, evitandolo del tutto a casa: perché l'alcol potenzia anche il rischio di cancro al seno, oltre ad altri guai. Poi parli con il suo ginecologo per un valutazione accurata della sua situazione ormonale e la cura più appropriata.

Prevenire e curare – Palpitazione in premenopausa: che fare?

- I dosaggi ormonali (di FSH, LH, 17-beta-estradiolo) effettuati in terza o quarta giornata dall'inizio del ciclo svelano la situazione premenopausale
- Il medico valuterà se prescrivere una pillola con estradiolo valerato e dienogest: studiata e approvata fino ai cinquant'anni, dà un apporto basso e costante di estradiolo bioidentico che "tranquillizza" la parte del nostro cervello che regola la vita vegetativa (pressione, frequenza cardiaca, respiro, ritmo del sonno, appetito e sazietà e così via); può così togliere i sintomi causati dalle forti variazioni ormonali e regalarci una stagione luminosa di benessere in salute fino ai cinquant'anni e oltre, meglio se alleata a stili di vita impeccabili
- Se i sintomi cardiaci persistono, nonostante la normalizzazione dei livelli ormonali, consultare il cardiologo

© 2013 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it