Quando il ciclo si fa sentire

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

"Mia figlia ha 17 anni ed è stata proprio sfortunata. Per lei diventare donna è stato l'inizio di un tormento. Non esagero. Fin dal primo ciclo, a 12 anni, ha avuto tanto dolore, che poi è peggiorato. Adesso deve stare a casa due o tre giorni da scuola, ferma a letto. Ha proprio crampi dell'utero, secondo me, oltre che un forte mal di schiena. Nessun altro in famiglia, né io, né mia madre o le mie due sorelle, hanno avuto tanto dolore. L'avevo fatta visitare già tre volte, ma senza nessuna diagnosi specifica, se non che la "sensibilità al dolore varia molto da donna a donna". E che, a volte, il dolore dipende dal fatto di "non accettare la propria femminilità". Io non credo. Mia figlia è una ragazza serena ed equilibrata: è questo problema che le sta rovinando la vita! Solo la scorsa settimana, alla quarta visita, la ginecologa le ha fatto una ecografia che ha evidenziato una cisti ovarica "endometriosica" che andrà operata. Le chiedo: è possibile che tutto questo dolore fosse un segnale di questa malattia? Quando il dolore mestruale non è più normale? Cosa posso fare perché la vita di mia figlia non sia condizionata da questa malattia. Ho letto tanto su Internet e mi sono spaventata".
Milena R. (Ferrara)

Purtroppo ha ragione, gentile signora. Il diventare donna, per molte adolescenti, non coincide con l'aprirsi alla stagione più luminosa della vita. Non regala il piacere della femminilità e dell'amore. Per molte giovani donne, come sua figlia, la pubertà apre la stagione del dolore, come se un destino maligno di infelicità fosse scoccato proprio con le prime mestruazioni. Un destino che in verità possiamo e dobbiamo cambiare, insieme. Anche perché quanto prima si interviene, tanto più è possibile recuperare una piena serenità, anche sul fronte della salute del ciclo e, infine, del piacere di essere donna.
L'attenzione al dolore mestruale nelle adolescenti è in questo senso essenziale: nel 38 per cento dei casi l'endometriosi ha sintomi evidenti già prima dei 15 anni. E nel 70 per cento dei casi di endometriosi le donne riportano sintomi tipici prima dei 20 anni. Il messaggio prezioso per tutte le mamme lettrici è proprio questo: il dolore mestruale non va mai trascurato!

Perché le mestruazioni possono essere così dolorose?
La ragione sta in una malattia – l'endometriosi – ancora poco diagnosticata nelle sue fasi iniziali. Basti dire che anche negli Stati Uniti, e non solo in Italia, il ritardo medio dall'inizio dei sintomi alla diagnosi è di ben 9 anni e 3 mesi: di cui circa la metà spesi dalla giovane donna – e dalla sua famiglia – prima di riconoscere che quel dolore non è affatto normale, e altrettanti impiegati invece dai medici che consulta per capire che proprio di endometriosi si tratta. Lei, giustamente, si è subito preoccupata: purtroppo esiste una banalizzazione del dolore mestruale, anche in noi medici, che contribuisce a un colpevole ritardo diagnostico. E' un mio sguardo pessimista? No. Uno studio su 4.000 donne affette da endometriosi ha dimostrato come ben il 47 per cento abbia dovuto consultare cinque o più medici, prima di avere la diagnosi giusta.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Che cos'è esattamente l'endometriosi?
L'endometriosi è una malattia benigna, caratterizzata dalla presenza di isole di endometrio – il tessuto che riveste la parte interna dell'utero – in sedi inappropriate: l'ovaio, la tuba, il peritoneo (la membrana che riveste i visceri), l'intestino, la vagina, la vescica. Più raramente può trovarsi a livello dell'ombelico, della vulva, addirittura dei polmoni. A volte questi frammenti di tessuto endometriale si trovano all'interno del muscolo (miometrio) che costituisce la parete dell'utero: si parla allora di "adenomiosi", che causa un intenso dolore mestruale ("dismenorrea"). L'endometrio "ectopico", che si trova cioè fuori della sua sede naturale, risponde agli stimoli ormonali come l'endometrio che riveste l'utero: cresce di spessore con la stimolazione ormonale, si sfalda e sanguina quando si sfalda l'endometrio uterino e compare la mestruazione. Il sangue che si libera dall'endometriosi va però a irritare i tessuti vicini, provocando dolore, aderenze e molti sintomi secondari.

Come si può arrivare a una diagnosi precoce?
Con la giusta attenzione ai sintomi specifici, con una visita ginecologica accurata, un'ecografia ginecologica e il dosaggio nel sangue di un marcatore "spia", il Ca-125. Fortunatamente, c'è oggi nel mondo ginecologico, anche italiano, un grande impegno di sensibilizzazione su questo tema. Basti dire che in maggio si terrà a Milano il Congresso Mondiale sul dolore pelvico cronico, di cui l'endometriosi è una delle grandi cause. Sarà mia cura informare le lettrici di ogni progresso diagnostico e terapeutico, proprio su queste pagine!

Come ridurre il dolore mestruale?
L'aiuto è farmacologico e di stile di vita. I farmaci preziosi sono la contraccezione ormonale, utilizzata senza pause per cicli di tre mesi o più, così da ridurre il numero di flussi e il dolore ad essi legato. Sono molto efficaci anche le cure con progestinici. Nei casi più gravi si può arrivare a inibire il ciclo, usando i cosiddetti "analoghi del GnRH", ormoni che inibiscono temporaneamente la centralina che regola il ciclo e che si chiama "ipotalamo".
E' poi importante avere stili di vita che riducano la percezione del dolore: sport regolare, alimentazione sana, ma anche yoga o agopuntura. Alcuni princìpi fitoterapici, quali l'agnocasto, aiutano a ridurre i sintomi psichici associati al dolore mestruale, mentre l'olio di borragine e di enotera, ottimi se associati anche al magnesio, possono contribuire a ridurre i sintomi fisici.
Infine, è importante anche l'atteggiamento positivo dei familiari: è giusto cercare una diagnosi medica qualificata, ma anche aiutare la ragazza a ritrovare piano piano, con fiducia, il piacere profondo della sua femminilità.

Approfondimento - Quali sono i sintomi più frequenti che potrebbero suggerire la presenza dell'endometriosi?
- Il dolore mestruale intenso, innanzitutto: sintomo preoccupante se interferisce con le attività

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

quotidiane, quali lo studio, il lavoro, lo sport, i rapporti con gli amici, costringendo alla sospensione di attività anche amate;
- il dolore ovulatorio o il dolore in altre fasi del ciclo;
- l'astenia e la stanchezza: il dolore divora l'energia vitale e lascia la giovane donna comprensibilmente spossata;
- i sintomi gastrointestinali, come la nausea e i disturbi gastrici, nonché il meteorismo (gonfiore) addominale;
- la cefalea;
- le allergie e le intolleranze alimentari. Il 41 per cento delle donne con endometriosi soffre di allergie al polline contro il 13 per cento della popolazione generale. Interessante: quando le allergie vengono trattate con successo, si riduce il sintomo dolore. Questo miglioramento è mediato probabilmente dalla riduzione dell'iperattività dei mastociti, le cellule che governano l'infiammazione, il cui eccesso di attività è comune a entrambe le patologie;
- il dolore alla penetrazione profonda: in caso di rapporti sessuali, è più frequente nelle giovani, così come la disuria (dolore alla minzione).
Il corpo ci parla sempre, anche attraverso il dolore: sta a noi ascoltarlo, con attenzione e rispetto.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it