Come combattere la sindrome premestruale

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

"Sono una donna normale per il 75 per cento della mia vita. Divento una mina vagante, aggressiva e violenta, nel restante 25 per cento, la settimana prima del ciclo. Sono abbastanza tranquilla per tre settimane. Poi mi comincia una tensione interna tremenda, una sorta di collera sorda, non so nemmeno io perché o contro chi, un'irritabilità ingovernabile che mi porta ad esplodere per la minima contrarietà in ogni ambito della vita. Mi viene proprio la voglia dello scontro fisico, farei a botte volentieri. Ho capito la furia omicida, quando mi sento così. Vorrei che lei mi aiutasse a capire cosa mi sta succedendo. Soprattutto, ho bisogno urgente di trovare una cura efficace. Ho 40 anni, sono sposata, con una bambina di sei anni, adorabile... L'ultima settimana dello scorso ciclo mi è stata fatale. Ho litigato ferocemente con mio marito. E lui, stufo di queste crisi di violenza, mi ha detto chiaro e tondo che o faccio qualcosa di serio o lui se ne va perché ho passato ogni limite. Mi ha anche giurato che chiederà l'affidamento della bambina, perché non può lasciarla con una madre avviata alla pazzia. Questa frase mi ha buttata nel panico: adoro mia figlia e non posso nemmeno pensare di perderla. D'altra parte, a me scatta proprio qualcosa di fisico nel cervello, professoressa. Non voglio rovinare la mia famiglia e la mia vita. Cosa posso fare?".
Francesca R. (Livorno)

Capisco a fondo la sua preoccupazione e la sensazione di non riconoscersi, quasi, in quei giorni. Sì, quella settimana di "periodica follia", come la chiama suo marito, può essere davvero devastante. E ha una forte base biologica, come lei sostiene giustamente. Si tratta di una forma di "sindrome premestruale" particolarmente impegnativa. Nel 4-6 per cento delle donne, infatti, le variazioni ormonali della fase premestruale scatenano un terremoto neurochimico, che va a scardinare uno dei sistemi di comando emotivo fondamentale, quello che regola le emozioni potentissime di collera e di rabbia.
Aumentano allora la tensione interiore sorda, l'irritabilità, la vulnerabilità quindi a iper-reagire anche al minimo fattore di disturbo. Viene inibita la capacità di autocontrollo, che di solito trova nel lobo frontale l'alleato più forte per modulare le nostre emozioni. Non ultimo, fluttua fortemente anche l'umore, che tende a virare al nero. Il risultato è quel misto di violenza verbale, di aggressività, di perdita di autocontrollo e di crescente distruttività che lei descrive. Questa tempesta ormonale può scatenare un vero e proprio furore omicida. Non a caso gli psichiatri hanno definito come "sindrome disforica della fase luteale tardiva" questa sintomatologia esasperata che può costituire un'attenuante importante anche negli omicidi, se compiuti in questo stato mentale. Si riconosce infatti che la donna affetta da sindrome premestruale grave abbia una ridotta capacità di intendere e di volere, a causa di questo sconquasso biologico, che tende a peggiorare nei dieci anni prima della menopausa.

Si tratta di sintomi solo psichici o anche fisici?

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

In realtà il terremoto ormonale e neurobiologico si ripercuote ugualmente anche sul corpo. Per esempio, molte signore lamentano gonfiore addominale (perché l'intestino è ricchissimo di recettori per la serotonina, il neurotrasmettitore che viene gravemente alterato nella sindrome premestruale grave). Soffrono per l'aumento di peso, anche di tre-quattro chili, in una settimana. Molte notano una marcata ritenzione idrica, per cui si sentono gonfie, specialmente verso sera, al punto di dover aumentare di una taglia la misura della gonna o dei pantaloni. L'appetito aumenta in modo eccessivo, e si accentua per alcuni cibi, dolci o decisamente salati. In altri termini, tutto l'organismo risente di questo sconquasso ormonale neurochimico. Ecco perché questa sindrome va affrontata in modo serio e rigoroso.

Come affrontare questa sindrome premestruale così invalidante?
La cura è articolata: innanzitutto, va affrontata a livello di stile di vita. Una regolare attività fisica quotidiana è preziosa per scaricare in modo sano tutta la tensione psicofisica che si accumula, riconquistando autocontrollo e maggiore serenità. La pratica dello yoga può aiutare a detendere le tensioni fisiche attraverso il respiro e il rilassamento corporeo. L'alimentazione deve evitare, specie in quei giorni, i cibi salati, che aumentano la tendenza a ritenere i liquidi, e, soprattutto, i cibi conservati, specie in scatola, che contengano glutammato. Questa sostanza aumenta la tendenza all'irritabilità e all'aumento della pressione arteriosa. Sono da evitare anche gli alcolici e le sostanze eccitanti come caffeina e teina, mentre è da preferire un'alimentazione che privilegi frutta e verdura fresche, pesce, formaggi freschi. Il sonno deve essere protetto, anche nella quantità di ore (almeno sette, meglio ancora otto), perché la sua carenza esaspera ulteriormente l'irritabilità.

Ci sono cure mediche specifiche?
Sì. Da ginecologa appassionata delle interazioni tra ormoni e psiche, ritengo che la sindrome premestruale, specie se severa, vada affrontata in parallelo sul fronte sia ormonale, sia neurobiologico. Sul primo, è necessario ridurre le fluttuazioni del ciclo, con contraccezione ormonale monofasica (ossia con dosaggio costante di ormoni in ogni pastiglia, cerotto o anello vaginale) in continua, cioè senza la settimana di sospensione per la mestruazione, per almeno tre cicli o più (tipo "seasonal"). Chiaro: ogni ciclo evitato è uno sconquasso in meno. Nei casi gravissimi, si arriva a sospendere temporaneamente il ciclo con iniezioni mensili dei cosiddetti "analoghi del GnRh", sostanze che bloccano reversibilmente gli ormoni che attivano l'ovaio. Se la donna non desidera questo tipo di soluzione, il progesterone naturale può essere d'aiuto, anche se con minore efficacia. Sono poi preziosi gli antidepressivi di ultima generazione chiamati "regolatori della ricaptazione della serotonina" (SSRI), per regolare l'umore e gli scatti di collera-rabbia. Nella pratica clinica, ne uso una bassa dose (5 o 10 mg di paroxetina, per esempio) nella prima metà del ciclo, salendo poi a 20 o 30 mg o più nella seconda metà del ciclo, e in particolare nella settimana critica. E' sempre il medico curante a valutare comunque, caso per caso, il principio attivo e la dose più adeguati alla singola donna. Questo consente un trattamento a basso dosaggio complessivo, graduato e personalizzato, quando la vulnerabilità alla sindrome disforica è massima. Anche il magnesio, 1500 mg assunti quotidianamente, può

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

contribuire a ridurre l'irritabilità, specie se l'alimentazione ne è carente, come succede in circa il 20 per cento della nostra popolazione. Con una buona integrazione fra stili di vita, regolazione ormonale e modulatori dell'umore è possibile controllare la sindrome premestruale in modo molto soddisfacente, riconquistando la serenità personale e... familiare.

Approfondimento – La fitoterapia può essere utile nella sindrome premestruale?
Sì, e in particolare l'agnocasto, utilizzato proprio per il trattamento naturale della sindrome premestruale (PMS). Il nome latino – "Vitis agnus castus" – indica che un'azione terapeutica era stata riconosciuta dagli antichi botanici. Le parti contenenti i principi attivi di interesse farmacologico sono i semi. Si tratta di oli essenziali, flavonoidi e iridoidi glucosidici. Diversi studi clinici hanno confermato l'efficacia dell'agnocasto (1 compressa alla sera, per tutto il mese) nei confronti della sindrome premestruale, con una completa remissione dei sintomi nel 33 per cento delle donne trattate e un miglioramento significativo in un altro 52-57 per cento a seconda degli studi.
Le autorità sanitarie tedesche hanno già approvato l'uso dell'agnocasto per le irregolarità del ciclo mestruale, la PMS e la mastodinìa, ossia il dolore al seno, perché le evidenze finora raccolte sono di buon livello scientifico. Una ragione in più per prendere in considerazione questo aiuto fitoterapico per le donne che desiderino una terapia naturale.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it