

## Cicli abbondanti: come riconoscerli

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Cara professoressa, ho sentito un suo intervento sull'anemia da cicli abbondanti. In effetti mia figlia, di 14 anni, ha un flusso più abbondante del mio (somiglia alla nonna): è sempre stanca, fa fatica a studiare e a ricordare. Ma come capire che il flusso è davvero troppo? Grazie mille!".

Mamma preoccupata

Gentile signora, fa bene a preoccuparsi: il ciclo abbondante aumenta di quasi cinque volte il dolore mestruale ("dismenorrea"); causa anemia da carenza di ferro, con stanchezza, difficoltà di attenzione, concentrazione, memoria e depressione; raddoppia il rischio di endometriosi, malattia inquietante, caratterizzata dalla presenza di mucosa endometriale al di fuori dell'utero, con gravi conseguenze per la salute (perché aumenta il rischio di dolore pelvico, infertilità, dolore ai rapporti, menopausa precoce).

Il ciclo è abbondante quando la perdita mestruale supera gli 80 ml di sangue per ciclo. Consideri che un normale assorbente interno completamente imbevuto contiene 5 ml di sangue. La perdita è davvero eccessiva se:

- si deve cambiare il tampone ogni due ore o meno;
- si consumano più di 20 tamponi per ciclo;
- se il flusso dura più di 7 giorni;
- se ci sono coaguli.

Se il ciclo è obiettivamente abbondante, è indicato ridurlo con un progestinico o una pillola approvata con questa indicazione.

Aggiungo che gli effetti anemizanti del ciclo abbondante si potenziano se:

- l'alimentazione è povera di ferro;
- se il ferro viene assorbito poco, in caso di coesistenti intolleranze alimentari al glutine o al lattosio;
- se ci sono altre perdite, per esempio gengivali o emorroidarie;
- se è presente una sindrome del colon irritabile, con diarrea.

Se sua figlia, così giovane, ha cicli abbondanti ed evidenti sintomi di carenza di ferro, è necessario fare un dosaggio nel sangue (con semplice prelievo) di ferritina (che indica le riserve di ferro), di transferrina (che mi dice quanto ne viene trasportato dentro le cellule), di sideremia (il ferro nel sangue) e l'emocromo (che dà il conteggio di globuli rossi e il livello di emoglobina).

Fatta la diagnosi, bisogna ridurre il flusso e reintegrare il ferro: sua figlia recupererà rapidamente energia e gusto di vivere, anche a scuola.

---

---

Prevenire e curare – Come curare l'anemia da carenza di ferro

Se la carenza di ferro è confermata, e non vi sono altri fattori di perdita o di cattivo assorbimento intestinale, oltre a ridurre la perdita ciclica è indispensabile scegliere un integratore che abbia la

massima efficacia con il minimo impatto gastrointestinale: per esempio, con assorbimento a livello di intestino (per evitare disturbi allo stomaco), integrato con lattoferrina, che ne facilita l'assorbimento, e con vitamine del gruppo B e C.

---

---