

## Blocco del ciclo da stress: con l'odore di maschio, le mestruazioni possono tornare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 32 anni e sono single. Un anno fa mi si è bloccato il ciclo, dopo un periodo di stress pazzesco sul lavoro e in famiglia. Avevo anche perso 6 chili, tanti per me che ho un fisico normale. Tante cure, nessun risultato. Il ginecologo mi ha detto che mi si è bloccato il cervello! Sorpresa: quest'estate, al mare, un mio vicino di ombrellone, un bel ragazzo purtroppo sposatissimo, aveva un buonissimo odore di maschio... Mi piaceva tanto, ma non è successo niente. O meglio, niente tra di noi, perché a me è tornato il ciclo! Possibile?”.

Chiara T. (Modena)

Gentile Chiara sì, è possibile che un buon “odore di maschio” possa far ripartire il ciclo scomparso per troppo stress (amenorrea ipotalamica secondaria). Pensi che i vecchi medici, alle ragazze cui si erano bloccate le mestruazioni, dicevano «Sposati, e vedrai che ti tornano», proprio perché avevano notato che la coabitazione coniugale poteva far tornare il ciclo.

L'odore di maschio contiene attraenti feromoni. Queste sostanze, recepite dal cervello femminile attraverso l'olfatto, stimolano non solo l'attrazione fisica più potente e travolgente, ma anche l'ovulazione, riattivando quindi l'ovaio, la produzione di estrogeni e progesterone, e quindi la comparsa del ciclo. I feromoni maschili attivano infatti la centralina del cervello, l'ipotalamo appunto, che coordina i nostri bioritmi, incluso il ciclo, e che si blocca in caso di stress emotivi e/o fisici, come un dimagrimento marcato.

L'attivazione è più efficace quando quegli specifici feromoni sono molto compatibili dal punto di vista immunitario con quelli della donna. Lo scopo biologico è quello di rendere più probabile il concepimento di un embrione più vitale, nel caso in cui l'attrazione fisica arrivi al rapporto sessuale senza contraccezione.

Una profumata “terapia”, invisibile ma potentissima nel riattivare il ciclo, ancor più se favorita da altri fattori! Un caro saluto.

---

---

Prevenire e curare – Gli altri fattori che favoriscono il ritorno del ciclo dopo un periodo di stress

- Alimentazione equilibrata, eventualmente associata a opportuni integratori
  - Recupero del peso normale
  - Buona qualità e durata del sonno (8 ore per notte)
  - Riduzione/eliminazione dei fattori stressanti grazie a una vacanza e una rianalisi delle situazioni difficili che permettano, se possibile, di cambiare in meglio la propria situazione
  - Ormoni bioidentici non contraccettivi: estradiolo e progesterone naturali
- 
-