# Adolescenti e irregolarità mestruali: perché è opportuno indagare

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

"Mia figlia ha 16 anni. Ha avuto le prime mestruazioni a 12 anni, ma non ha mai avuto un ciclo regolare, anzi spesso salta un mese e a volte anche due. Lei non ci fa caso. La mia ginecologa, che è anche mia amica, mi dice di aspettare perché moltissime adolescenti oggi hanno cicli irregolari, e che si regolarizzerà da sola".
Ornella T. (Vicenza)

Gentile signora, per metodo professionale preferisco sempre diagnosticare perché un problema si verifichi, anche quando si tratti di un'apparentemente semplice "irregolarità mestruale". L'obiettivo è capirne il significato, per la salute attuale e futura, in particolare procreativa.
Il fatto che un disturbo del ciclo sia frequente non lo qualifica come normale. A 16 anni la normalità è la regolarità del ciclo, intesa come ritmo di 29+/-3 giorni contando dall'inizio di un flusso mestruale all'inizio del successivo, durata (5+/-1 giorno) e quantità del flusso (la perdita media è sui 35 millilitri di sangue per ciclo).
Lei o sua mamma avevate cicli regolari o irregolari nella vostra adolescenza? Ci sono casi di menopausa precoce in famiglia? O di malattie autoimmuni, come la tiroidite di Hashimoto o la celiachia? Quanto pesa sua figlia? Ha un peso normale, oppure eccessivo, oppure è troppo magra rispetto all'altezza? Il peso corporeo è un potente regolatore della regolarità del ciclo. Mangia in modo sereno, o ha disturbi più o meno evidenti del comportamento alimentare, di tipo restrittivo e/o bulimico? Si lamenta di essere sempre stanca? Potrebbe essere anemica. Va a scuola volentieri? Ha amiche e amici, o è solitaria? Le sembra serena o malinconica? Quanta attività fisica fa? L'eccesso di sport può creare una situazione di stress biologico che inibisce la regolarità dell'ovulazione e della produzione ormonale. L'inattività fisica facilita invece disturbi metabolici e ovulatori il cui primo segnale è proprio l'irregolarità del ciclo. Ha un aumento di acne, capelli grassi o peluria in sedi non tipicamente femminile, come il mento o l'addome (irsutismo)? Questi segni suggeriscono una difficoltà delle ovaie di lavorare correttamente, con tendenza al ritardo del ciclo (oligomenorrea) come succede anche a sua figlia. In tal caso sono presenti un alterato utilizzo periferico dell'insulina e un'aumentata produzione di ormoni maschili, responsabile dell'acne e dell'irsutismo.
Una valutazione clinica accurata è essenziale. Stili di vita sani, inclusa una regolare alimentazione e attività fisica quotidiana, e integratori amici (come il mio-inositolo; il ferro e acido folico, in caso di anemia da carenza di ferro) sono sufficienti a ottimizzare la regolarità, se non emergono altri fattori di disfunzione più rilevanti, da curare specificamente. Un cordiale saluto.

Prevenire e curare – Ciclo irregolare: che esami fare?

© 2019 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it 

- Emocromo, ferritina e sideremia, per valutare un'anemia da carenza di ferro
- Dosaggi ormonali, per la funzione ipofisaria, ovarica e tiroidea
- Valutazione dell'ormone anti-mulleriano, che indica la riserva ovarica, cioè il patrimonio di follicoli e ovociti (indice del livello di fertilità ovarica)
- Ecografia transaddominale (se la ragazza non ha ancora avuto rapporti) o pelvica per valutare le dimensioni delle ovaie e il numero di follicoli in maturazione, in modo da stabilire se le ovaie stesse siano multifollicolari e già francamente disfunzionali (sindrome da policistosi ovarica)

© 2019 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it 