Sport nelle adolescenti: un alleato della salute generale e ginecologica

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

"Mia figlia, ora quattordicenne, ha sempre amato lo sport: gioca benissimo a tennis, scia con passione, impara con facilità qualsiasi sport. Il suo allenatore le aveva proposto di entrare nella squadra agonistica di tennis della nostra città: era felice! A rovinare tutto sono arrivate le mestruazioni: abbondanti e dolorosissime. E' costretta a saltare gli allenamenti per un'intera settimana al mese. E' avvilita perché le sembra di perdere il passo rispetto alle altre e vuole smettere tutto. La ginecologa dice che è ancora troppo piccola per prendere la pillola, anche perché non ha rapporti... Io sono preoccupata, perché temo i molti risvolti negativi di tutta questa bella energia vitale compressa nell'inattività fisica (anch'io sono sempre stata molto sportiva e so quanto bene mi fa. Ma le mie mestruazioni non mi hanno mai dato noie e quindi il problema è nuovo anche per me...). Che cosa ci consiglia?".
Fabrizia M. (Torino)

Senz'altro la pillola, cara signora: le mestruazioni abbondanti aumentano il dolore mestruale di ben cinque volte rispetto alle donne con flussi normali. Perché far soffrire inutilmente una ragazzina, limitando drasticamente la sua gioia di vivere, quando le cure efficaci e sicure ci sono? In questo caso, si fa una "terapia contraccettiva": si valorizzano cioè i benefici non contraccettivi della pillola anticoncezionale. Il flusso diventa normale, il dolore si attenua nettamente, diventando accettabile a addirittura scomparendo. Così sua figlia potrà fare regolarmente i suoi allenamenti e gustarsi a fondo questa magnifica stagione della vita, senza sentirsi limitata o bloccata a causa del ciclo.
Oltretutto non si tratta di un problema raro, anzi. Del gruppo di ragazze sportive da bambine, ben il 70% delle ragazze abbandona ogni pratica agonistica all'adolescenza, con una perdita secca di benessere e di gioia di vivere, oltre che di opportunità. Per due gruppi di ragioni principali: l'impatto del ciclo e del dolore mestruale sugli allenamenti e sul rendimento atletico, come sta succedendo a sua figlia, e l'effetto negativo di fattori ambientali, per così dire. Dalla difficoltà di conciliare studio e sport, all'abbandono della scuola, alla mancanza di incoraggiamento e sostegno familiare, alle difficoltà economiche.

Quali sono le conseguenze dell'inattività fisica nell'adolescenza?
Sono molte e trascurate. Un accurato studio finlandese, appena pubblicato, ha dimostrato che le adolescenti inattive hanno infatti un rischio raddoppiato di depressione e di disturbi dell'attenzione, specie a scuola: fattori che incidono sul rendimento scolastico, aumentando il rischio di insuccesso, di emarginazione, di solitudine e di abbandono; un rischio addirittura triplicato di disturbi psicosociali, che includono anche la vulnerabilità all'uso di fumo, alcool e droghe; maggiori disturbi psicosomatici, inclusi i disturbi legati al ciclo, e maggior rischio di

© 2008 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

comportamenti fuori dalle regole, o francamente antisociali, rispetto alle coetanee fisicamente attive. Un'attenzione che dovrebbe indurci ad appassionare allo sport, iniziando dalla scuola dell'obbligo, anche le ragazze più povere e/o immigrate, che altrimenti hanno la massima probabilità di restare "fuori dal gioco", inattive ed emarginate, con una significativa amplificazione dei rischi psicosociali, oltre che legati alla salute!

Si può prescrivere la pillola anche se la ragazza non ha rapporti?
Sì. Circa il 20% delle donne assume la pillola per ragioni terapeutiche e non contraccettive. Questo farmaco, usato da decine di milioni di donne nel mondo fin dagli anni Cinquanta, è ormai studiato a fondo. Ben prescritto, è davvero un alleato del nostro benessere e della nostra qualità di vita, in tutte le stagioni dell'età fertile. Ancor più se la sua assunzione ci dà degli evidenti vantaggi per la salute! Consideri, per esempio, che il dolore mestruale è il primo segno di una malattia temibile come l'endometriosi. Nel 70% dei casi questa malattia esordisce prima dei 20 anni, proprio con questo sintomo. Eppure passano mediamente 9 anni e tre mesi prima che venga correttamente diagnosticata! Con la pillola contraccettiva non si cura solo il dolore, ma si rallenta o si blocca la progressione della malattia che in questo momento potrebbe essere in fase iniziale, "preclinica", ossia non ancora evidente con gli attuali mezzi di indagine.

La pillola si può prendere a lungo?
Sì, con controlli ginecologici annuali. Oltretutto la pillola contraccettiva va in sinergia con gli effetti benefici che una regolare attività fisica ha sui disturbi del ciclo: altri studi hanno infatti dimostrato che il movimento fisico regolare migliora significativamente il dolore mestruale e i sintomi premestruali. Ecco perché è sempre essenziale educare a sani stili di vita, di cui l'attività fisica è un caposaldo assieme ad una buona alimentazione e ad un sonno regolare. Associando la pillola contraccettiva (ma anche il cerotto contraccettivo, se la ragazza preferisce questa via di somministrazione: i vantaggi sono gli stessi) si può così aiutare le proprie figlie a vivere la loro femminilità in sboccio con gioia e serenità.

Prevenire e curare – Sport e contraccezione: un binomio felice
La contraccezione ormonale può interferire con la performance sportiva?
Gli studi finora pubblicati non indicano alcun effetto tecnico specifico, migliorativo o peggiorativo, sulla performance sportiva in sé. In compenso, la contraccezione ormonale consente di:
- ottimizzare allenamenti e gare, riducendo il dolore mestruale e l'abbondanza del flusso;
- prevenire le anemie da carenza di ferro, conseguenza dei cicli abbondanti, che riducono drasticamente la performance sportiva, causando astenia, affaticabilità, recupero più lento dagli sforzi atletici, e contribuiscono a disturbi dell'umore fino alla depressione;
- ridurre la sindrome premestruale, con tutti i sintomi associati;
- programmare in modo ottimale le gare;
- vivere serenamente l'intimità sessuale, senza angosce e patemi del giorno dopo. Facendo usare però sempre il profilattico al ragazzo, per evitare le malattie sessualmente trasmesse!

© 2008 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Per saperne di più, visitate il sito Scegli tu.

© 2008 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it