

## Flussi abbondanti: la cura c'è

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 17 anni e i miei cicli sono sempre più lunghi e abbondanti. Dopo il ciclo mi sento uno straccio. Anche mia mamma e mia nonna hanno sempre avuto questo problema e quindi minimizzano, ma a me questo ciclo sta rovinando la vita! Mi imbarazza, mi limita e mi fa maledire di essere nata donna! In più devo sempre prendere analgesici perché le mestruazioni sono molto dolorose. Su mia insistenza mia mamma mi ha accompagnata dalla ginecologa, che ha proposto una pillola, a cui mia mamma si è opposta perché ritiene che gli ormoni artificiali possano poi danneggiare in futuro la mia fertilità. Non c'è proprio niente che posso fare? Io sono davvero disperata!”.

Elisa F. (Salerno)

Cara Elisa, ti capisco proprio! Non c'è niente (o quasi) di peggio di vedersi la vita rovinata dai cicli eccessivi e dolorosi, e nel 2009!, quando molte cure sono disponibili. Personalmente non ritengo più accettabile l'arrendersi alla frase “anche la mamma e la nonna erano così”. E allora?! Oggi le soluzioni ci sono, e in piena sicurezza per la salute attuale e per il futuro procreativo di ogni giovane donna alle prese con flussi abbondanti. La più interessante – perché potrebbe piacere anche a tua mamma – è la nuova e prima pillola con estrogeni naturali. Si chiama Klaira. Contiene estradiolo, l'ormone uguale a quello prodotto dall'ovaio, e un progestinico, il dienogest, che ha un'eccellente capacità di ridurre la quantità e la durata del flusso, nonché il dolore mestruale. Si prende dal 1° giorno del ciclo mestruale per 28 giorni continuativi (26 sono pillole attive, 2 sono placebo) e si riparte poi subito con un'altra scatola. Il flusso è ridotto in modo significativo non solo rispetto al placebo (cioè alla donna che non prende principi attivi), ma anche rispetto ad altre pillole contraccettive. Si tratta quindi di un effetto terapeutico di grande efficacia, specifico proprio per le ragazze e le donne con il tuo problema. Il fatto che si tratti di un estrogeno naturale dovrebbe tranquillizzare ulteriormente tua mamma!

Quali vantaggi per la salute può dare questa pillola?

La riduzione della quantità del flusso ha come immediato effetto la riduzione del dolore mestruale: gli studi clinici hanno dimostrato che un flusso abbondante aumenta il dolore associato al flusso di quasi 5 volte (4.8, per la precisione) rispetto alla donna con flussi regolari. Perché soffrire inutilmente? Il secondo vantaggio riguarda l'aumento dei giorni “liberi da flusso”, grazie alla riduzione non solo della quantità ma anche della durata del flusso. Il che si traduce in vita più libera e serena, per lo studio, lo sport, gli svaghi, per un abbigliamento giovane, con il piacere di sentirsi a posto senza assorbenti enormi da dover cambiare spesso, sentendosi infagottate e goffe. Il terzo vantaggio, notevolissimo, riguarda la prevenzione e la cura dell'anemia da carenza di ferro (“sideropenia”): così frequente nelle ragazze e nelle donne con flussi abbondanti, soprattutto se non hanno un'alimentazione attenta a reintegrare le perdite di ferro mestruali. E' l'anemia che è poi responsabile di quella stanchezza cronica che molte donne

lamentano, della fatica di fare qualsiasi cosa (studio, lavoro, ma anche semplici attività quotidiane), della debolezza fisica e mentale che può concorrere alla depressione, oltre che alla perdita di desiderio sessuale, problema oggi crescente nelle coppie! Studi clinici appena presentati hanno dimostrato come Klaira aumenti significativamente il livello di ferro nel sangue (sideremia), l'emoglobina (la proteina contenente ferro che trasporta l'ossigeno nei globuli rossi) e il numero stesso di questi preziosissimi alleati della nostra salute. Tre buonissime ragioni per dire a tua mamma di riconsiderare il consiglio della ginecologa e consentirti di usare una terapia sicura e giusta per te! Fammi sapere... Ciao!

Prevenire e curare – Che cosa fare in caso di flussi abbondanti?

Rivolgersi al ginecologo/a per:

- fare una diagnosi differenziale per diagnosticare e curare fin dalle prime volte le diverse cause di flusso abbondante, una caratteristica che può essere "costituzionale", ereditaria, oppure dovuta ad alterazioni della coagulazione (per esempio per riduzione delle piastrine);
- quando il ciclo diventa abbondante dopo un periodo di normalità bisogna escludere che il cambiamento sia dovuto a polipi dell'endometrio e/o a fibromi, specie se posti in sede "sottomucosa", ossia subito al di sotto dell'endometrio, la mucosa che riveste l'utero e che si sfalda ad ogni mestruazione; nel dubbio si effettuano una ecografia, trans-addominale, se la ragazza non ha ancora avuto rapporti, o trans-vaginale, ed eventualmente un'isteroscopia;
- fatta la diagnosi, e curate eventuali polipi o fibromi, la scelta di una pillola capace di ridurre il flusso può davvero cambiare la vita!