Disturbi premestruali: che cosa possiamo fare, soprattutto a tavola

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

"D'estate sono tutti più felici. Invece io sto peggio, e quasi mordo, tanto divento aggressiva: sarà il ciclo abbondante, che col caldo mi sembra ancora più emorragico, e l'anemia che mi accompagna da quando mi sono sviluppata. Sarà il nervoso, ma la mia sindrome premestruale diventa ingestibile. Divento insopportabile, a 38 anni me ne rendo ben conto! Che cosa mi consiglia, possibilmente di naturale?".
Antonella F. (Portogruaro)

Carissima, i problemi da affrontare sono almeno tre: ciclo abbondante/emorragico, anemia da carenza di ferro (sideropenica) e una sindrome premestruale così severa da ritenere appropriata la diagnosi di "sindrome disforica della fase luteale tardiva", presente nel 4-6 per cento delle donne in età fertile. Siccome questi disturbi si potenziano a vicenda, è opportuno affrontarli in parallelo. Quando il quadro clinico è impegnativo, come il suo, è necessario affrontarlo con una strategia terapeutica articolata. Qui darò spazio ai rimedi sì naturali, ma documentatamente efficaci.
Nel Box 1 troverà le indicazioni mediche, essenziali per rendere più semplice e sana la sua vita mestruale e psicoemotiva; nel Box 2, un approfondimento sull'agnocasto, amico dell'umore delle donne, ben usato con questa indicazione dai monaci esperti di erbe medicinali, fin dal Medioevo.

Per stare meglio: consigli pratici generali
- Il primo consiglio, prezioso ancor più d'estate, è garantire un'ottima idratazione, con almeno due litri di acqua minerale al giorno. Perfetto cominciare con una bella reidratazione al mattino, con 500 cc di acqua tiepida da bere a digiuno, meglio se con l'aggiunta di un limone appena spremuto. Il succo è ricco di sali minerali, di oligoelementi (ferro, fosforo, manganese, rame), di vitamine (B1, B, B3, A e C), di carotene, e di citrati di calcio e potassio. Sudando di più è più frequente disidratarsi: questo aumenta anche il rischio di stitichezza, con tutti i problemi gastrointestinali, ma anche ginecologici (vaginiti) e urologici (cistiti recidivanti da Escherichia Coli Uropatogeno, UPEC), ad essa associati. Di converso, il riempimento dello stomaco con l'acqua tiepida a digiuno facilita il riflesso gastrocolico, che attiva la defecazione, potenziando il normale bioritmo che tende a favorire lo svuotamento quotidiano mattutino dell'intestino, se non lo blocchiamo con abitudini errate. Quando l'intestino è regolare, va meglio l'umore e si riducono le cefalee, che invece sono più frequenti se si soffre di stipsi. Un'adeguata idratazione aiuta anche a ridurre il rischio di emoconcentrazione, ipertensione, flebiti e trombosi, più frequenti quando ci si espone al sole, soprattutto se c'è vento, e si è sedentarie.
- Prezioso è scegliere un'adeguata quantità di fibre (4 porzioni di verdura e 2 di frutta al giorno) per ridurre il rischio di stitichezza ed emorroidi, che aumentano molto d'estate, anche per l'effetto della disidratazione e del cibo inadeguato.

© 2019 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

Attenzione all'infiammazione

I sintomi mestruali – relativi sia alle caratteristiche del flusso, per ritmo, spesso con cicli mestruali più frequenti (polimenorrea, se il ritmo è inferiore ai 24 giorni, contando dall'inizio di una mestruazione all'inizio del successivo), per quantità (abbondante fino all'emorragia) e per durata prolungata (ben oltre la norma di 5 giorni, più o meno due), sia ai sintomi premestruali (ansia, depressione, irritabilità, aggressività) – sono tanto più severi quanto maggiore è l'infiammazione scatenata dalla fluttuazione degli estrogeni e del progesterone che causa la mestruazione.

Punto chiave: l'intestino (e il cervello viscerale) sono potenti regolatori:

- del livello di infiammazione addominale, generale (sistemica) e cerebrale (neuroinfiammazione);
- della qualità delle difese immunitarie, perché l'intestino è l'organo immunocompetente più importante del nostro corpo;
- del tono dell'umore (il 95% della serotonina, neurotrasmettitore che regola l'umore, è contenuta nell'intestino e nel cervello viscerale).

Ecco perché la scelta dei cibi è essenziale per stare meglio, anche dal punto di vista dei disturbi del ciclo, relativi sia al flusso mestruale, sia ai sintomi premestruali.

Box 1. I farmaci amici

- Pillola con estradiolo valerato e dienogest, l'unica approvata al mondo per la cura dei cicli abbondanti, causati da squilibri ormonali. Può essere usata fino ai 50 anni, con il vantaggio di ridurre anche i sintomi premenopausali, che possono comparire fino a 4-6 anni prima dell'ultimo ciclo. Consente un rapido miglioramento sia dell'emocromo, della ferritina e della sideremia, sia dell'umore, dell'energia vitale, del desiderio e del benessere complessivo.
- Paroxetina, uno psicofarmaco della famiglia degli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI), considerato dalle linee guida internazionali come il "gold standard", ossia il farmaco di prima scelta in caso di sindrome disforica della fase luteale tardiva. In gocce è più facilmente dosabile. Molte donne si trovano bene con la dose dinamica: per esempio 5 gocce al giorno nelle prime due settimane (14 giorni del ciclo), salendo a 10 gocce al giorno la terza settimana, fino a 15 gocce al giorno, nei casi più seri, nella quarta settimana (prima del ciclo), per poi tornare a 5 gocce al giorno. Questo consente dosaggi complessivamente più bassi, con un'ottima efficacia e meno effetti collaterali.

Per stare meglio: consigli pratici specifici

Per ridurre i sintomi bisogna:

- aumentare i cibi antinfiammatori, che depurano l'organismo: verdura, frutta, cereali, legumi, frutta secca con guscio (noci e mandorle), pesce azzurro, olio di oliva e/o olio di semi di lino (un cucchiaio al giorno è perfetto), e i cibi ricchi di inulina, un oligosaccaride contenuto in cicoria,

carciofi, asparagi, cipolla, topinambur e considerato un prebiotico "spazzino", perché aiuta il microbiota e il transito intestinale e facilita l'assorbimento di calcio e magnesio;
- evitare i cibi proinfiammatori (molto consumati d'estate perché pronti, a basso costo e golosi: pizze, panini, hamburger, salumi, gelati, bibite zuccherate);
- evitare del tutto vino, birra e superalcolici.
Il medico curante valuterà se integrare la dieta con assunzione di:
- calcio (800-1000 mg di calcio al giorno): imperativo, se non si assumono latte e derivati per intolleranza al lattosio;
- magnesio (1500 mg di magnesio pidolato al giorno): riduce nettamente l'irritabilità;
- vitamina D: 50.000 UI/ml ogni 15 gg, se non ci si espone al sole;
- ferro: se i cicli sono abbondanti, se si soffre di sindrome premestruale con depressione, se si è vegane;
- vitamine del gruppo B: acido folico e B12, in primis, se è presente un'anemia da cicli abbondanti;
- mioinositolo e selenio: ottimizzano la funzione tiroidea e ovarica, e attenuano i disturbi del ciclo.

Box 2. L'agnocasto amico delle donne

L'agnocasto è utilizzato da secoli per il trattamento naturale della sindrome premestruale. Il nome latino, Vitex agnus castus, indica l'azione biologica riconosciuta dagli antichi botanici. "Agnus castus", che significa appunto agnello casto, si riferiva alla riduzione dell'irritabilità, del nervosismo, dell'ipereccitabilità nelle persone che bevessero tisane preparate con derivati del seme della pianta, che contiene oli essenziali, flavonoidi e iridoidi glucosidici. Ha un'azione sedativa, da modulazione dei neurotrasmettitori centrali. Studi clinici hanno mostrato che 40 gocce/die di estratto di agnocasto migliorano la sindrome premestruale nel 90% dei casi, con minimi effetti collaterali (nausea, malessere, disturbi gastrointestinali minori) riportati dall'1,9% delle donne.

© 2019 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it