Cicli abbondanti e dolorosi: nemici della salute

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

«Ho 27 anni, e soffro di cicli abbondanti e sempre più dolorosi. Anche mia mamma e mia nonna li avevano così, per cui in famiglia non sono mai stati considerati un problema. Io però mi sento uno straccio, faccio fatica a fare ogni cosa. Sono io che drammatizzo tutto, come dice mia mamma, o è meglio che mi curi? E come?».
Francesca V. (Foggia)

Sì, gentile Francesca, i cicli abbondanti hanno anche una base genetica, per cui è frequente che ne soffrano più donne nella stessa famiglia. Il problema interessa il 20% delle donne italiane, con picchi fino al 50% fra le donne povere o immigrate. Tuttavia, l'impatto fisico ed emotivo può essere molto diverso da una donna all'altra. Anzitutto, l'entità della perdita di sangue giornaliera può essere variabile: il ciclo è definito abbondante quando la donna utilizza 5 o più tamponi, oppure assorbenti esterni, al giorno, durante il flusso mestruale. Però un conto è utilizzarne 5-6, oppure 10 e più. Inoltre l'alimentazione e la capacità di assorbimento del ferro nell'intestino possono essere diverse, così come la capacità e la rapidità del midollo osseo di ripristinare il sangue perduto. Se lei "si sente uno straccio" (Box 1) è doveroso fare una diagnosi tempestiva delle cause per darle la cura più appropriata.

Box 1. Cicli abbondanti: i sintomi più frequenti

- Mestruazioni dolorose (dismenorrea severa): il ciclo abbondante aumenta il dolore mestruale di quasi cinque volte rispetto al flusso normale, ancor più se sono presenti coaguli.
- Endometriosi: il rischio aumenta di quattro volte, quando il ciclo è abbondante.
- Anemia da carenza di ferro: interessa circa il 25% delle donne italiane, poiché altri fattori complicano la carenza da flusso mestruale eccessivo.
- Debolezza, astenia: "Sono sempre stanca".
- Affaticabilità: "Mi manca il fiato anche se faccio le scale".
- Depressione: "Sono sempre triste, vedo tutto nero": il rischio raddoppia in presenza di anemia da carenza di ferro.
- Ansia: "Da quando ho i cicli abbondanti e sono anemica, sono anche molto più ansiosa".
- Difficoltà cognitive, di attenzione, concentrazione e memoria: "Studio, ma non ricordo niente".
- Minori capacità sportive: "Se provo a correre, mi vengono i crampi ai polpacci".

Ferro: amico dell'energia vitale

Perché stanchezza e affaticabilità sono molto frequenti nelle donne con anemia da carenza di ferro? Il ferro è contenuto per il 60% nell'emoglobina, la proteina dei globuli rossi che trasporta

© 2022 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

ossigeno ai tessuti. Se l'ossigeno è ridotto, tutta l'attività cellulare rallenta, fino ad arrestarsi. Più siamo anemiche, più ci manca l'ossigeno e più soffriamo per una grave carenza di energia vitale.
Il 13% del ferro è contenuto nella mioglobina, la proteina che consente ai muscoli di contrarsi. Ecco perché ci colpiscono i crampi, ai polpacci in particolare, se tentiamo di fare jogging: più siamo anemiche, più la capacità di fare sport si riduce per l'effetto combinato del ridotto apporto di ossigeno ai tessuti e della minore presenza di ferro nelle proteine del muscolo.
Il 12% del ferro si trova nei depositi, costituiti dai macrofagi, cellule-spazzino del sistema immunitario che riciclano il ferro, dal fegato e dal midollo osseo. Il 10-15% è situato nel cervello, dove è utilizzato per costruire dopamina, il neurotrasmettitore che media la voglia e la gioia di vivere, di impegnarsi, di imparare, di innamorarsi: senza ferro, il cervello è senza carburante e la donna "si sente uno straccio", come dice lei.

Le cause dell'anemia da carenza di ferro

I cicli abbondanti, e non curati, sono la prima causa di anemia da carenza di ferro. Attenzione però ad altre cause di perdite ematiche, come gengiviti, gastriti, sindrome dell'intestino irritabile, emorroidi. Non ultimo, è essenziale valutare la qualità dell'alimentazione: per scelte alimentari (vegane e vegetariane), per dieta autogestita, per povertà. E considerare bene i periodi di aumentate richieste biologiche, quali l'adolescenza o la gravidanza.
In sintesi, se il ciclo è abbondante vanno diagnosticate e trattate le cause: con i giusti ormoni, nelle cause disfunzionali; con terapie specifiche, in quelle organiche (Box 2).
Per tutte queste ragioni, Francesca, cerchi un ginecologo o una ginecologa attenti, così da avere diagnosi e cure appropriate. Per esempio, un progestinico oppure una pillola con estradiolo valerato e dienogest, approvata anche per i cicli abbondanti. Con cicli di quantità normale o ridotta, anche lei recupererà la sua bella energia vitale e la sua gioia di vivere!

Box 2. Cause di ciclo abbondante

Disfunzionali:

- mancanza di ovulazione, più frequente nelle giovanissime;
- ridotta produzione di progesterone, nella seconda metà del ciclo.

Organiche:

- generali, come difetti della coagulazione o ridotto numero di piastrine.
- locali: uterine, tra cui fibromi, soprattutto se crescono al di sotto dell'endometrio, la mucosa dell'utero che si sfalda con la mestruazione; polipi dell'endometrio; iperplasie o tumori, che aumentano invece con l'avanzare dell'età della donna.