

## Mestruazioni: ancora un tabù?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

E' l'evento principe della vita della donna: la mestruazione segna il passaggio dall'infanzia all'età fertile. Inaugura la stagione del desiderio, dell'amore, della sessualità, della possibilità di diventare madri. Quando è regolare e con minimo dolore, indica ottima salute fisica ed emotiva. Quando la produzione ormonale è armoniosa, valorizza la salute della donna e contribuisce a una maggiore longevità in salute, sempre se unita a stili di vita sani. In condizioni normali il ciclo accompagna la donna 12-13 volte l'anno, per 35-40 anni. Eppure, nell'anno di grazia 2020, resta ancora un tabù per ben il 45,3% degli italiani, secondo l'indagine condotta nel settembre 2019 su 1633 residenti in Italia, tra i 15 e i 65 anni, dall'Istituto Nazionale di Ricerca Astraricerche.

La mestruazione conclude la stagione dell'infanzia perché le ovaie iniziano a produrre ormoni estrogeni e testosterone, ad ovulare e a produrre quindi anche progesterone. Se non c'è fecondazione, le ovaie per quel mese non producono più estrogeni e progesterone. I livelli di questi ormoni crollano, causando un'infiemmazione fisiologica periodica, finalizzata a far sfaldare l'endometrio, lo strato interno dell'utero che dovrebbe accogliere l'uovo se fecondato, per rinnovarlo e renderlo fresco e recettivo nel ciclo seguente. Il termine "infiemmazione" indica un incendio biochimico (infiammare viene dal latino "inflammare" e significa incendiare) che sottende il flusso e il dolore mestruale. Esso è limitato e modesto se l'infiemmazione è fisiologica, finalizzata al rinnovamento endometriale, di breve durata e intensità limitata; diventa ingravescente, sino a diventare invalidante, quando diventa patologica. Questo succede quando le fluttuazioni ormonali sono accentuate, quando il ciclo è abbondante e/o quando isole di endometrio sono presenti in altri organi e tessuti ("endometriosi"), dove si sfaldano alla mestruazione causando un'infiemmazione aggressiva e dolore sempre più severo a ogni ciclo.

La caduta dei livelli di estrogeni e progesterone può poi peggiorare l'infiemmazione in altri organi e tessuti che siano già infiammati per ragioni genetiche e/o acquisite. Questa è la causa della copresenza di altri sintomi, anche severi ("comorbidità mestruale") in coincidenza con la mestruazione: dall'asma (il 27% delle donne ha attacchi asmatici severi durante il ciclo) alla sindrome dell'intestino irritabile, che peggiora in quei giorni, dalla cefalea (cefalea mestruale, o "catameniale") ai dolori vescicali o vulvari, sino al peggioramento periodico in molte malattie autoimmuni, come la artrite reumatoide o la sclerosi multipla. E' questa la causa biologica del vissuto negativo che molte donne esprimono: per il 51,3% delle donne la mestruazione è "fuori della normalità" (!), per il 26,5% causa disagio o imbarazzo, per il 25,7% è invalidante. Il 13,5% ha un ciclo molto doloroso ("dismenorrea" grave), che può in effetti sottendere una patologia ben più seria: l'endometriosi.

Punto critico: il dolore mestruale è curabilissimo, sin dal primo ciclo doloroso. Perché non prevenirlo invece di dare un congedo mestruale (menstrual leave, o M-leave), fino a tre giorni ogni mese, perché la dismenorrea è invalidante? M-leave peraltro mai sentito nominare dal 54,5% delle donne e dal 55,6% degli uomini intervistati. Basterebbero un progestinico o un contraccettivo in continua (pillola, cerotto o anello vaginale): con un aiuto farmacologico minimo si potrebbe togliere il dolore mestruale e silenziare l'infiemmazione patologica con tutte le

comorbilità associate, con un guadagno netto in termini di salute, benessere, performance fisica e mentale, scolastica e professionale.

Attenzione poi a due altri fattori: primo, l'aumento del numero di cicli mestruali. Le donne hanno oggi 450-480 cicli nell'arco della vita, contro i 140-150 delle nostre bisnonne, nel 1920: il numero di cicli mestruali è aumentato perché è anticipata l'età della prima mestruazione, perché la menopausa è più tardiva, perché sono crollati il numero di figli e il tempo di allattamento. Secondo: l'allungamento della vita media. In cent'anni è virata dai 48 anni del 1920 agli 85 attuali, con un guadagno netto di 37 anni, di durata pari all'età fertile. Questi fattori hanno aumentato la vulnerabilità delle donne a malattie infiammatorie e autoimmuni, che triplicano dopo la pubertà. Parliamo dunque di mestruazioni, in modo aperto e biologicamente appropriato, per condividere conoscenze preziose per la salute della donna, di ogni età.