Cicli abbondanti: perché curarli in tempi di crisi

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

Perché parlare di cicli abbondanti è questione urgente e appropriata in tempi di crisi energetica? Il risparmio energetico è questione seria, anche in medicina. Ha molte declinazioni, che affronteremo. La prima, e la più disattesa, è come realizzare questo risparmio nel nostro corpo, per ottimizzare l'energia vitale, migliorando sia lo stato di salute attuale, sia la longevità in salute. Evitare le perdite di energia vitale, nell'individuo e nella popolazione, dovrebbe essere primario obiettivo politico. Preoccupante che il tema sia assente dal dibattito elettorale.

Perché i cicli abbondanti comportano un'enorme perdita di energia vitale, e di salute, nelle donne? Il ciclo è definito abbondante quando la donna utilizza cinque o più tamponi o assorbenti esterni al giorno, durante il flusso mestruale. Ne soffre il 20% delle italiane, secondo l'ultima ricerca su 6739 donne (Graziottin et Al, 2022). La prima conseguenza è l'anemia da carenza di ferro: interessa circa il 25% delle italiane, poiché altri fattori complicano la carenza da flusso mestruale eccessivo. Le percentuali sono superiori nelle donne delle classi sociali più disagiate o immigrate, nelle quali supera il 50%. Quest'anemia causa debolezza: «Sono sempre stanca»; e affaticabilità: «Mi manca il fiato anche se faccio le scale». Causa depressione: «Sono sempre triste, vedo tutto nero»; e ansia: «Da quando ho i cicli abbondanti e sono anemica, sono anche molto più ansiosa». Provoca difficoltà cognitive, di attenzione, concentrazione e memoria: «Studio ma non mi ricordo niente». Riduce la capacità sportiva: «Se provo a correre, mi vengono i crampi ai polpacci».

Perché ferro significa energia? Il ferro è contenuto per il 60% nell'emoglobina, la proteina contenuta nei globuli rossi che trasporta ossigeno ai tessuti. Senza ossigeno (ipossia, fino all'anossia), tutta la fabbrica cellulare rallenta fino ad arrestarsi. L'ipossia è parallela alla gravità dell'anemia, con sofferenza di tutti gli organi del corpo. Più siamo anemiche, più ci manca l'ossigeno, più soffriamo per una grave crisi bio-energetica. Il 13% del ferro è contenuto nella mioglobina, la proteina che consente ai muscoli di contrarsi. Più siamo anemiche, più la capacità di muoverci, di lavorare, di correre e fare sport si riduce per l'effetto combinato sia del ridotto apporto di ossigeno ai tessuti, sia per la ridotta presenza di ferro nelle proteine del muscolo. Il 12% del ferro sta nei depositi, costituiti dai macrofagi, cellule spazzino del sistema immunitario che riciclano il ferro, dal fegato e dal midollo osseo. Se le perdite di sangue sono abbondanti e ripetute, a ogni ciclo, se vi sono altre cause di perdite ematiche (gengiviti, gastriti, sindrome dell'intestino irritabile, emorroidi), se l'assunzione con gli alimenti è inadeguata per povertà, dieta autogestita o scelte alimentari (vegane e vegetariane) e/o la terapia con ferro e vitamine del gruppo B inadeguata, le riserve si esauriscono, con conseguenze drammatiche. Importante: il ferro serve al cervello per costruire dopamina, il neurotrasmettitore che media la voglia e la gioia di vivere, di fare, di impegnarsi, di apprendere, di conquistare, di innamorarsi: senza ferro, il cervello è senza carburante. Nell'anziana, l'anemia da carenza di ferro contribuisce alla demenza.

Non basta. Oltre all'anemia da carenza di ferro, il ciclo abbondante aumenta di cinque volte il dolore mestruale (divoratore di energia vitale) e raddoppia il rischio di endometriosi, patologia

seria che ancor oggi ha un ritardo diagnostico di 7-12 anni tra comparsa dei primi sintomi (fra cui il ciclo abbondante e molto doloroso) e diagnosi corretta.

Se il ciclo è abbondante diventa imperativo categorico diagnosticare le cause. Possono essere disfunzionali, da anovulazione o inadeguata produzione di progesterone, più frequenti nelle giovani donne. Oppure organiche e sistemiche: da difetti di coagulazione e/o basso numero di piastrine; o locali, per polipi o fibromi uterini, per adenomiosi, per tumori. Le cause organiche aumentano con l'età della donna. La terapia deve essere eziologica, ossia mirata alla cause del disturbo: per "chiudere il rubinetto", ossia la perdita abbondante di sangue, e aumentare il ferro, prezioso carburante biologico. Le donne con ciclo abbondante vanno curate presto e bene: con i giusti ormoni nelle cause disfunzionali, con terapie specifiche in quelle organiche.

Una donna con l'emocromo perfetto, perché è stata ben curata, torna innamorata della vita. E' solare in coppia, in famiglia, a scuola, sul lavoro. Ha energia vitale da usare bene per sé e per gli altri. Riassapora il desiderio, in tutti i suoi aspetti. Ridare al 20% delle donne italiane l'energia perduta è meglio di un assegno di cittadinanza. E' un assegno per la vita, e non solo della donna. Per questo risparmiare energia vitale è anche una primaria questione politica.