Cicli abbondanti: tutte le cure

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

"Ho 39 anni e dopo la seconda gravidanza i miei cicli sono sempre più lunghi e abbondanti. Dopo il ciclo mi sento uno straccio. I cicli abbondanti sono una caratteristica della donne della mia famiglia che minimizzano, dicendo che è normale. A me sembra che questi flussi-niagara divorino tutta la mia energia vitale! Ormai odio l'essere una donna! La ginecologa mi ha prospettato una pillola, oppure, se non funziona, di togliere l'utero, cosa che non vorrei. Lei che cosa mi consiglia di fare?".
Giuseppina R. (Benevento)

Ha ragione, Giuseppina! Il flusso abbondante, per quantità e/o durata, va curato, soprattutto se causa astenia, affaticabilità e perdita di energia vitale. Anche se è una caratteristica familiare, perché le soluzioni ci sono, senza ricorrere all'asportazione dell'utero!
Per scegliere la cura più adatta è necessaria una diagnosi per capire quali possano essere le cause di un ciclo emorragico (vedi box "Quali sono le cause di flussi abbondanti?"). La terapia più innovativa è la prima pillola contraccettiva con estrogeni naturali. Si chiama Klaira. Contiene estradiolo, 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: il flusso abbondante aumenta infatti il dolore associato al ciclo ("dismenorrea") di quasi 5 volte rispetto alla donna con flussi regolari!
Questa pillola si inizia dal primo giorno del ciclo mestruale per 28 giorni continuativi (26 sono pillole attive, 2 sono placebo), ripartendo 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: ecco perché oggi è la prima scelta per tutte le donne, dall'adolescenza alla menopausa, con il suo problema. Klaira, riducendo la quantità del flusso, attenua il dolore mestruale. Riduce la durata del ciclo, con netto miglioramento per la vita familiare, il lavoro, lo studio, lo sport. Previene e cura l'anemia da carenza di ferro ("sideropenica"), responsabile della debolezza che lei avverte, della fatica, della debolezza fisica e mentale che può concorrere alla depressione, oltre che alla perdita di desiderio sessuale. Infine, migliora i capelli, fragili e sottili proprio per carenza di ferro da anemia. Studi recentissimi hanno dimostrato in particolare 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 preziosi alleati della nostra salute. Tante buone ragioni per dire basta ai flussi abbondanti e recuperare un rapporto sereno con il proprio corpo e la propria femminilità!

Quali sono le cause di flussi abbondanti?
Le cause più frequenti sono di due tipi:

© 2010 - Gioia (Hachette Rusconi) - www.gioia.it - www.alessandragraziottin.it

a) disfunzionali, dovute a uno squilibrio fra estrogeni e progestinici. Sono frequenti nelle giovani, in cui l'ovulazione è assente, e nelle donne che iniziano ad avere irregolarità ormonali, anche sei-otto anni prima della menopausa. Una carenza di piastrine, le particelle del sangue che aiutano la coagulazione, o un deficit di altri fattori che regolano il processo di emostasi, possono contribuire al problema;

b) organiche: il flusso eccessivo può essere dovuto alla presenza nella cavità uterina di:

- polipi, ossia proliferazioni, in genere benigne, della mucosa che riveste la cavità uterina, e che vanno asportate con isteroscopia operativa;
- fibromi, proliferazioni benigne della muscolatura liscia ("miometrio") che costituisce la parete dell'utero. I fibromi favoriscono flussi abbondanti quando, anche se piccoli, aggettano verso la cavità uterina. Sono allora chiamati "sottomucosi";
- iperplasia endometriale, una proliferazione eccessiva della mucosa che riveste la cavità uterina (endometrio), e che può essere "tipica", ossia ancora normale, oppure "atipica", costituendo allora un rischio per un possibile futuro sviluppo verso il tumore. L'iperplasia è più frequente intorno alla menopausa.

Ecco perché la diagnosi sulla causa del flusso eccessivo è essenziale per la giusta cura.

Che cosa fare in caso di flussi abbondanti?

Rivolgersi al ginecologo/a per:

- fare una diagnosi differenziale per riconoscere e curare fin dalle prime volte le diverse cause di flusso abbondante, un disturbo che come abbiamo visto può essere "costituzionale", ereditario, oppure dovuto ad alterazioni della coagulazione;
- 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 o iperplasie. 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 patologie organiche, la scelta di una pillola o di un progestinico capaci di ridurre il flusso può davvero ridare energia e gusto di vivere!

I tre amici del ciclo normale

Se la causa è disfunzionale, ossia dovuta a irregolarità ormonali, ci sono tre tipi di cura:

- un progestinico, farmaco che ha la capacità di riequilibrare la crescita dell'endometrio, la mucosa che riveste la cavità uterina e che sfaldandosi in modo irregolare causa il flusso emorragico;
- un antiemorragico, l'acido tranexamico, che può essere usato in combinazione con il progestinico per aumentare l'efficacia;
- oppure una terapia contraccettiva, con pillola, cerotto o nello vaginale; o con spirale intrauterina al levonorgestrel, nelle donne che hanno già avuto un figlio.