

## Stress nemico del ciclo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

*"Ho 38 anni e lavoro in una multinazionale che in questo momento sta riducendo il personale. Lavoro tre volte più di prima e il mio ciclo è diventato molto irregolare e ravvicinato. Ho perdite scure sei, sette giorni prima che inizi. Il ginecologo ha escluso che ci siano cause fisiche come polipi o fibromi, e mi ha detto che l'irregolarità dipende dallo stress. Mi ha consigliato una pillola "per mettermi tranquilla". Non sono convinta. In che modo lo stress altera il ciclo?"*

*Susanna B. (Milano)*

Sì, la mestruazione è lo specchio della salute generale, oltre che ormonale, di una donna. Le irregolarità del ciclo rivelano le conseguenze di una vita sempre più stressata, che causa un cronico aumento dell'adrenalina e del cortisolo, gli ormoni che consentono al corpo di affrontare gli stati di emergenza. Quando tuttavia lo stato di allarme di protrae nel tempo, come succede appunto nello stress cronico, questi ormoni amici diventano nemici. Causano alterazioni importanti in tutti i sistemi del corpo deputati alla sopravvivenza: sregolano l'ipotalamo, la "centralina", posta nel cervello, che regola tutti i nostri bioritmi, incluso quello del ciclo mestruale: ecco perché la regolarità del ciclo è il primo segno positivo di una buona salute generale (se non esistono fattori uterini, locali, di alterazione mestruale, quali fibromi o polipi, che sono stati correttamente esclusi). Di converso, gli ormoni dell'allarme, agendo sull'ipotalamo, alterano gli ormoni che regolano l'attività dell'ovaio: per esempio, interferiscono con l'ovulazione, che viene bloccata. Oppure riducono, per quantità e/o durata, la produzione di progesterone, l'ormone che stabilizza il ritmo mestruale e la perfetta sincronia della perdita di sangue. Le conseguenze sono quelle che lei ha descritto: cicli ravvicinati ("polimenorrea"), in generale anovulatori, ossia senza ovulazione. E le perdite scure premestruali ("spotting", dall'inglese "to spot", macchiare), dovute alla carente produzione di progesterone. Il colore scuro, che tanto allarma le donne, è dovuto all'ossidazione dell'emoglobina. Diversamente dal ciclo normale, in cui la perdita di sangue è tanto più rossa, quanto più il flusso è abbondante, la perdita ematica scarsa fuoriesce lentamente dall'utero: e questo consente l'ossidazione che fa virare allo scuro il colore del sangue. Sono i cambiamenti ormonali, indotti dagli ormoni dello stress, a modificare il ritmo e le caratteristiche stesse del ciclo. Una pillola può "coprire" l'irregolarità, semplificando la vita e migliorando i sintomi. Ma per riguadagnare la salute bisogna ridurre lo stress. Auguri per il suo lavoro!

---

---

### **Alterazioni del ciclo: da stress o menopausa imminente?**

Il ritmo del ciclo – la sua regolarità – può svelarci se è in agguato un esaurimento dell'ovaio, con il rischio di una menopausa precoce spontanea, che oggi interessa l'1% delle donne, prima dei 40 anni, e di menopausa anticipata, che colpisce ben il 15% delle donne tra i 40 e i 45 anni. Un dosaggio di FSH, inibina B e ormone antimulleriano aiuteranno a capire se queste irregolarità

dipendano "solo" dallo stress o non siano invece segno di un precoce esaurimento dell'ovaio. In caso di irregolarità marcate, soprattutto se in futuro si vorranno figli, è opportuno fare questi esami prima di iniziare un'eventuale pillola contraccettiva.

---

---

### **Come proteggere la salute del ciclo**

- Mantenere un peso corporeo normale per l'età;
  - avere un'alimentazione variata e sana, ricca di:
    - legumi che contengono anche il ferro, se non si ama la carne; in caso di tendenza all'anemia da carenza di ferro, e dieta inadeguata, integrare stabilmente con una compressa di ferro e una compressa di acido folico, due volte la settimana, per dare ai globuli rossi i "mattoni" essenziali con cui vengono costruiti;
    - oli vegetali, come l'olio di oliva, o olio di lino, due cucchiaini al dì, oppure tre mandorle due volte al dì: utili perché contengono gli acidi grassi essenziali, precursori degli ormoni femminili;
    - magnesio, presente in frutta e verdura freschi, oppure integrando con 1200 mg di magnesio pidolato al dì, in caso di forte stress e dieta inadeguata. Il magnesio è prezioso anche per ridurre i disturbi psichici perimestruali e la vulnerabilità all'aumento della pressione arteriosa (frequenti nello stress);
  - dormire regolarmente (l'ideale sono 8 ore per notte, una per ogni due di veglia) per recuperare stanchezza fisica e mentale, nemiche maggiori dell'armonia del ciclo;
  - fare movimento fisico quotidiano (almeno mezz'ora di passeggiata di buon passo), per scaricare lo stress in modo naturale e ridurre anche il dolore mestruale;
  - imparare a respirare bene, lavorando dolcemente sul corpo, per detendere tensioni fisiche e psichiche: per questa cura antica di sé sono perfetti lo yoga, ma anche lo stretching.
- 
-