

Sindrome premestruale: il contributo terapeutico dell'agnocasto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, mia moglie soffre di terribili disturbi in prossimità delle mestruazioni. Diventa nervosa e intrattabile, ha la pancia gonfia e male al seno. Cosa può prendere per non stare più così male? Abbiamo sentito parlare di cure naturali: può dirci qualcosa al riguardo? Grazie infinite".

Luigi R. (Bergamo)

Gentile signor Luigi, la cura di cui avete sentito parlare è con ogni probabilità l'agnocasto: le evidenze scientifiche che si stanno accumulando sulla sua efficacia sono così convincenti che il Ministero della Sanità tedesco ne ha già approvato l'uso proprio per le irregolarità del ciclo mestruale, la sindrome premestruale e la mastodinia, ossia il dolore al seno che peggiora in fase premestruale.

Che cos'è l'agnocasto?

Partiamo dal nome: deriva dal latino "agnus castus", agnello casto, un termine che gli antichi botanici avevano scelto per indicarne l'azione sedativa rispetto al desiderio sessuale e all'aggressività. Il principio attivo è concentrato nei semi, che contengono oli essenziali, flavonoidi e iridoidi glucosidici. Diversi studi clinici confermano che una compressa con 4 milligrammi di estratto secco, o 40 gocce al giorno di estratto liquido, portano nel 90% dei casi a un netto miglioramento della sindrome premestruale di gravità lieve o media. Il prodotto è estremamente maneggevole e può essere usato anche dalle adolescenti. Gli effetti collaterali sono minimi: nausea, senso di malessere e disturbi gastrointestinali minori colpiscono il 2-5% delle donne che lo assumono. Nella sindrome premestruale severa (nota anche come "sindrome disforica della fase luteale tardiva") l'agnocasto riduce comunque i sintomi e consente di dimezzare l'antidepressivo.

Ha qualche controindicazione?

Non va usato in gravidanza o durante l'allattamento, per la mancanza di dati sicuri sulla sua innocuità: nelle donne in età fertile va quindi suggerito sempre un metodo contraccettivo efficace.

Perché nei casi più gravi si deve ricorrere anche agli antidepressivi?

Perché la sindrome premestruale è causata dalle fluttuazioni premestruali dei livelli degli estrogeni: fluttuazioni che provocano, nelle donne predisposte, una caduta dei livelli di serotonina nel cervello, con gravi ripercussioni anche sull'umore. Fra gli antidepressivi di ultima generazione, la paroxetina è il farmaco di prima scelta per la sua efficacia, anche a basse dosi, e la sua maneggevolezza.

Un altro rimedio molto efficace è costituito dalla pillola contraccettiva al drospirenone, il progestinico che ha un'azione leggermente diuretica ed è capace di contrastare la tendenza alla ritenzione idrica e all'aumento di liquidi. Il prodotto va assunto nella formulazione 24+4, ossia 24 giorni di principio attivo e 4 di placebo.

Una soluzione ancora più radicale consiste nel sospendere le mestruazioni con una pillola contraccettiva in continua: in questo modo si azzerava l'infiammazione che sta alla base del fenomeno mestruale e si riduce la vulnerabilità della donna a tutti i sintomi catamenziali.

Quali sono esattamente i sintomi della sindrome premestruale?

I criteri diagnostici elaborati dall'American College of Obstetricians and Gynecologists distinguono fra sintomi affettivi e sintomi somatici. Il primo gruppo include depressione, irritabilità, collericità, ansia, confusione, evitamento della vita sociale. I sintomi somatici più importanti sono invece la mastodinia, il meteorismo, il gonfiore addominale (perché l'intestino è ricchissimo di recettori per la serotonina), la cefalea, la ritenzione idrica alle mani e ai piedi, con aumento di peso, anche di tre-quattro chili, in una settimana. L'appetito inoltre aumenta in modo eccessivo, e si accentua per alcuni cibi, dolci o decisamente salati.

Per definizione, questi sintomi:

- scompaiono entro il 4° giorno del flusso e non ricompaiono fino almeno al 13°;
- sono presenti in assenza di qualsiasi terapia farmacologica, di terapie ormonali o di abuso di alcol o droghe;
- si ripresentano – in modo quindi riproducibile – in due cicli valutati prospetticamente;
- provocano un danno dal punto di vista delle interazioni familiari, sociali e professionali.

La fitoterapia è sempre sicura?

Le donne tendono a ritenere che i fitoterapici, essendo principi naturali usati da millenni, siano per definizione sicuri. Invece, prima di accettare l'assioma che naturale sia uguale a efficace e sicuro, è importante ricercare informazioni affidabili da un lato sul meccanismo d'azione biologico di un determinato principio attivo, dall'altro sui suoi possibili effetti collaterali. Purtroppo uno dei limiti generali della fitoterapia è proprio la scarsa attenzione al profilo di sicurezza: gli effetti collaterali non sono infatti sistematicamente riportati, né raccolti in banche dati nazionali, con qualche positiva eccezione, come appunto nel caso dell'agnocasto.

Più in generale, come si può ridurre la vulnerabilità alla sindrome premestruale?

Attraverso corretti stili di vita. In particolare è fondamentale:

- evitare i cibi in scatola o comunque conservati: contengono infatti sostanze che aumentano nel cervello gli aminoacidi eccitatori, favorendo irritabilità e aggressività;
- privilegiare frutta e verdura fresche, pesce, formaggi freschi;
- evitare gli alcolici e le sostanze eccitanti come la caffeina e la teina;
- dormire otto ore per notte. Il sonno è il grande custode della nostra salute, fisica e mentale. La carenza cronica di sonno crea squilibri nella regolazione ormonale del ciclo mestruale, facilita la

depressione e peggiora nettamente la sindrome premestruale;

- fare almeno mezz'ora di movimento fisico ogni giorno: lo sport consente di scaricare in modo naturale le tensioni, la rabbia e l'aggressività, evitando che il sovraccarico di energia negativa si ripercuota sull'equilibrio ormonale e psichico;
- ridurre lo stress quotidiano, individuando uno spazio personale, anche piccolo, di relax;
- respirare lentamente e profondamente tutte le volte che si può: alla guida, in ufficio, in coda.