Amenorrea da stress: come vincerla sul fronte biologico e psichico

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

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Il blocco delle mestruazioni provocato da un forte stress è un tipico esempio di come la mente e il corpo possano dialogare e influenzarsi reciprocamente, nel bene e nel male. In casi come questo, anche la terapia deve procedere sugli stessi binari, affiancando all'intervento farmacologico, sempre necessario, un qualificato supporto psicoterapeutico – anche breve – che consenta di dare parole al dolore, e di sciogliere poco per volta le tensioni che, sul fronte psichico, hanno favorito l'insorgere del disturbo. Questo paradigma terapeutico è valido in moltissime circostanze, e sottolinea la necessità di integrare una medicina spesso "senza anima", ossia non attenta alle dimensioni esistenziali del disagio, e una psicologia "senza corpo", ossia poco propensa a cogliere i nessi biologici fra psiche, cervello e salute.

Quali sono i fondamenti fisiologici del dialogo fra mente e organismo? Quanto conta la motivazione personale nella malattia e nella guarigione? Che ruolo giocano gli stili di vita? E, nel caso dell'amenorrea, in quali indicazioni terapeutiche concrete si traduce questa impostazione?

Nella prima parte dell'intervista spieghiamo:

- come una malattia non sia quasi mai un evento improvviso, ma si sviluppi nel corso di un lungo processo in cui i fattori biologici e psichici risultano strettamente interrelati;
- il ruolo che il nostro atteggiamento verso la vita gioca sia nel mantenimento o peggioramento della patologia, sia nella guarigione;
- l'importanza degli stili di vita nel predisporre l'organismo alla malattia o alla salute.

Nella seconda parte dell'intervista illustriamo:

- le diverse forme di stress fisico e psichico che possono provocare l'amenorrea;
- come alla base del disturbo vi sia la connessione fra tre sistemi cruciali – nervoso, ormonale e immunitario – che condividono il medesimo "alfabeto" biochimico e sono quindi in grado di influenzarsi reciprocamente;
- la funzione particolare svolta dall'ipotalamo nel blocco del ciclo;
- come la somministrazione di ormoni bioidentici permetta di normalizzare il funzionamento dell'ipotalamo e di far ripartire l'attività ovarica, attraverso la mediazione dell'ipofisi;
- perché la terapia a base di ormoni bioidentici è preferibile alla pillola contraccettiva;
- che cosa fare nel caso in cui la donna sia anche lievemente depressa;
- il contributo primario che la psicoterapia e i giusti stili di vita possono dare alla guarigione.