Blocco del ciclo e secchezza vaginale: come evitare i pesanti effetti collaterali delle diete eccessive

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

Le diete drastiche, o autogestite, possono causare il blocco delle mestruazioni e una fastidiosa secchezza vaginale, che a sua volta rende difficili e dolorosi i rapporti intimi. Il fenomeno si verifica perché il prolungato stress indotto dalla dieta comporta un rallentamento delle funzioni dell'ipotalamo, la "centralina" del cervello che regola i nostri bioritmi, inclusi quelli riproduttivi; di conseguenza si riduce la produzione degli ormoni (estrogeni e progesterone) che, tramite l'ipofisi, stimolano l'ovaio a ovulare. Risultato: il ciclo si interrompe, la donna diventa temporaneamente infertile e la lubrificazione vaginale, dipendente in gran parte proprio dai livelli estrogenici, diviene difficoltosa. Anche la vescica ne può risentire, con cistiti postcoitali 24-72 ore dopo il rapporto.

Perché una condizione stressante tende a interferire con il funzionamento dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio e a bloccare l'ovulazione? Quali sono i possibili rimedi all'amenorrea e ai disturbi correlati? Quali altre condizioni fisiche possono indurre secchezza vaginale e dispareunia?

In questa intervista illustriamo:

- come lo stress cronico (fisico o emotivo) venga letto dal cervello come una condizione negativa per il concepimento, e determini quindi il blocco delle mestruazioni (amenorrea ipotalamica) e del funzionamento ovarico;
- a quali condizioni il ciclo può riprendere normalmente;
- l'opportunità di non fare mai diete esagerate e/o autogestite, ma di procedere sempre con gradualità, continuando in particolare ad assumere gli acidi grassi essenziali, "mattoni" fondamentali per la produzione degli ormoni sessuali;
- le tre possibili strategie terapeutiche per ridare al corpo la linfa ormonale perduta: contraccezione ormonale (che però inibisce ulteriormente l'ipotalamo); terapia ormonale sostitutiva a base di ormoni bioidentici (estradiolo e progesterone naturale, che però non hanno una funzione contraccettiva); terapia ormonale locale, a base di soli estrogeni;
- in che cosa consiste la terapia locale, e perché è particolarmente sicura per la salute;
- le altre cause fisiche che possono ridurre l'eccitazione genitale nelle giovani (uso di pillole ultraleggere, puerperio), e i corrispondenti rimedi;
- come dopo la menopausa la secchezza colpisca, a volta in modo addirittura invalidante, ben il 47% delle donne;
- l'importanza – anche in questi casi – di non arrendersi al disturbo, ma di concordare con il/la ginecologo/a di fiducia la terapia migliore per recuperare rapidamente una sessualità appagante e una serena relazione di coppia.