Terapia contraccettiva e stili di vita: ecco le armi contro la sindrome premestruale

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

La sindrome premestruale è un disturbo che coglie molte donne sette-dieci giorni prima del ciclo: provoca nervosismo, irritabilità, brusche fluttuazioni dell'umore, ma anche aumento di peso e un sensibile appannamento delle capacità cognitive. Il tutto con conseguenze potenzialmente serie sui rapporti familiari e professionali. E' causata dalle fluttuazioni ormonali che precedono la mestruazione e che, in donne predisposte, hanno un effetto particolarmente destabilizzante sull'equilibrio emotivo: si parla in questo caso di "sindrome disforica della fase luteale tardiva". A volte viene confusa con altri disturbi psichici, ma le modalità con cui si presenta la rendono di solito assolutamente peculiare. In positivo, con una diagnosi accurata, una terapia adeguata e i giusti stili di vita, si può ridurre drasticamente l'impatto dei sintomi più invalidanti, ritrovando il piacere di vivere, amare e lavorare anche in quei fatidici giorni.

Che cosa contraddistingue la sindrome premestruale (o PMS, Pre Menstrual Syndrome) da altri disturbi simili? Quali ne sono i fattori predisponenti, e quali quelli precipitanti o di mantenimento? Come si cura, a livello farmacologico e di stili di vita?

In questa intervista illustriamo:

- le differenze cliniche fra la sindrome premestruale, la depressione e i disturbi bipolari;
- come le forme più severe siano legate non solo alle fluttuazioni ormonali premestruali, ma anche a un alterato metabolismo del progesterone;
- che cosa provoca, a livello biochimico, questa alterazione metabolica;
- i fattori che aggravano o cronicizzano il quadro: stress, carenza di sonno, alimentazione inadeguata, vita sedentaria;
- come la terapia di prima scelta sia la nuova pillola contraccettiva al drospirenone, un dato di estremo interesse confermato anche dall'americana Food and Drug Administration (FDA);
- che cos'è il drospirenone, e perché agisce positivamente sull'umore;
- le modalità di assunzione della pillola: 24 giorni di farmaco attivo e 4 di placebo (formula 24+4); solo le 24 compresse attive (ma in modalità "continua");
- gli stili di vita vincenti contro la PMS: riduzione dello stress; sonno regolare; alimentazione leggera; consumo limitato di alcol, the e caffè; impiego di sale a base di potassio, anziché di sodio; movimento fisico quotidiano; assunzione di magnesio pidolato;
- i benefici di un antichissimo principio naturale, l'agnocasto;
- come nei casi più gravi, o per i quali la pillola sia controindicata, possa essere utile assumere uno psicofarmaco come la paroxetina, variandone il dosaggio (sotto controllo medico) nelle diverse fasi del ciclo.