Ragazze in amenorrea, attente all'osteoporosi!

Le vostre lettere alla nostra redazione

Soffro di amenorrea secondaria dall'età di 17 anni. In quel periodo, facevo molto sport. Ma, ad un certo punto, i doveri scolastici mi hanno obbligato a lasciare l'intensa attività agonistica alla quale dedicavo la maggior parte delle mie energie e del mio tempo libero. Così, quando d'un tratto mi sono ritrovata a condurre una vita "normale", dove chi mangia ingrassa, il mio cervello è andato in tilt e, per mantenere la linea, ho iniziato la classica dieta ferrea del "fai da te". Risultato: siamo scomparse... sia io sia le mie mestruazioni.

Adesso di anni ne ho 34 e, a causa di un'alimentazione non ancora del tutto normale (soprattutto in relazione alla gran quantità di sport che ho ripreso a praticare subito dopo la laurea), di mestruazioni spontanee continuo a non vedere nemmeno l'ombra.

Durante la mia "odissea" ginecologica ho incontrato svariati medici, pochissimi dei quali in grado di riconoscere la causa del mio problema: chi ha poca massa grassa, perché mangia troppo poco e pratica un'eccessiva attività fisica, ha un deficit di gonadotropine, con un conseguente blocco dell'asse ipotalamo-ipofiso-ovarico che manda in tilt il ciclo. Di qui il mio primo consiglio alle care amiche che condividono il mio problema: se volete riavere le vostre mestruazioni, smettete prima di tutto di torturarvi da sole, mangiate di più e fate meno sport!

Il secondo consiglio che vorrei darvi, sulla base della mia esperienza, riguarda una delle conseguenze più gravi dell'amenorrea: l'osteoporosi. Un disturbo che, come mi ha spiegato la mia ginecologa, consiste nella perdita di massa ossea e in una minor resistenza dello scheletro ai traumi, con un aumento del rischio di fratture e di una vita segnata dal dolore.

L'osteoporosi è una gran brutta compagnia a tutte le età, figuriamoci da giovani. Perciò, se non volete che a quarant'anni le vostre ossa "si sbriciolino come wafer" (così dice un bel libro che ho letto di recente, "La solitudine dei numeri primi"), basta prendere davvero pochi (e poco invasivi) provvedimenti. Primo fra tutti, farlo presente al proprio ginecologo, perché purtroppo quasi nessuno ci arriva e a me è stato fatto notare con 16 anni di ritardo solo poco tempo fa, quando finalmente – dopo tanti cambiamenti – mi sono rivolta a un medico davvero in gamba. Secondo, assumere estrogeni, calcio e vitamina D, e praticare ogni giorno un po' di moderato movimento fisico. Infine, avere un po' di pazienza... dopo qualche anno di cura, se siete costanti, la massa ossea si riforma e il problema si risolve!

Patty M.