Pillola al drospirenone e stili di vita sani contro la sindrome premestruale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano
Dott.ssa Dania Gambini
Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia, H. San Raffaele, Milano

Ho 42 anni, e da tempo soffro di sindrome premestruale. Come pillola, in passato prendevo la Yasmin, ma ora la mia ginecologa vorrebbe farmene provare un'altra. Io sinceramente non so cosa fare: il mio problema è che non ne posso più di avere tensioni e debolezza sin dal 14° giorno... Qual è la pillola migliore per le mie esigenze?
Antonella S.

Gentile Antonella, il suo disturbo si chiama "sindrome disforica della fase luteale tardiva" ed è la forma più severa di sindrome premestruale. E' provocato dalle fluttuazioni premestruali dei livelli degli estrogeni che, nelle donne geneticamente predisposte, causano una caduta dei livelli di serotonina, il neurotrasmettitore più importante nella regolazione del tono dell'umore. Ecco perché in quei giorni si può accusare tristezza, depressione, ma anche una forte irritabilità e un'inspiegabile aggressività. Il terremoto ormonale e neurobiologico si ripercuote poi anche a livello fisico, ed ecco spiegati gli altri sintomi che di solito si manifestano, e che lei probabilmente riassume parlando di "tensioni": gonfiore addominale (l'intestino è ricchissimo di recettori per la serotonina!), ritenzione idrica, aumento di peso, appetito disordinato (soprattutto per i cibi dolci o molto salati), sonno disturbato, astenia, cefalea.
La terapia più efficace è una pillola contraccettiva capace di limitare al minimo le variazioni ormonali, grazie alla costanza del livello di estrogeni, e con un progestinico che migliori l'umore. Quella che meglio risponde a questi requisiti è la pillola al drospirenone (Yaz), nella formula 24+4 (24 giorni con i principi attivi, e 4 di placebo).
L'innovativa formulazione abbrevia l'intervallo senza assunzione e riduce così le fluttuazioni ormonali. Il drospirenone (un progestinico molto simile al progesterone naturale) agisce sul cervello stabilizzando la serotonina e aumentando il livello delle endorfine, le nostre molecole della gioia; inoltre ha un'azione leggermente diuretica che contrasta l'accumulo di liquidi.
Ne parli con la sua ginecologa, così da decidere insieme quale sia il contraccettivo più adatto a lei. Non dimentichi però che la sindrome premestruale va affrontata anche a livello di stili di vita. Il movimento fisico aiuta a scaricare in modo sano le tensioni negative. Soprattutto nei giorni critici, poi, si devono evitare i cibi salati, che aumentano la ritenzione idrica, e i cibi conservati contenenti glutammato, una sostanza che aumenta l'irritabilità e la pressione arteriosa. Sono sconsigliati anche l'eccesso di sale nel condimento, gli alcolici, la caffeina e la teina, mentre fanno benissimo la frutta e la verdura fresche, il pesce (meglio su cucinato al cartoccio o a vapore) e i formaggi freschi. E' poi fondamentale dormire almeno sette-otto ore per notte (la

carenza di sonno sregola il ciclo, facilita la depressione e peggiora la sindrome premestruale) e ridurre il più possibile lo stress, coltivando piccoli spazi quotidiani di relax: dalla lettura di un buon libro all'ascolto di un disco, dalla cura dei fiori a un buon bagno rilassante prima di andare a dormire.