Sindrome premestruale, tutti i rimedi

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 25 anni e soffro di sindrome premestruale, un problema che in questi ultimi anni mi ha rovinato la vita. La ginecologa mi ha prescritto una pillola al drospirenone che sto prendendo da due mesi, ma i sintomi non sono per niente migliorati: ho male alle ovaie e al seno, l'acne non accenna a diminuire, sono nervosa e ho un'angoscia da far paura. Volevo sapere in quanto tempo la pillola agisce su questi sintomi emotivi e se non sia il caso di aumentare il dosaggio o di intraprendere una terapia diversa. Io spero che questa sia la strada giusta, ho solo tanta voglia di tornare a vivere bene! Vi ringrazio dal profondo del cuore e aspetto presto una vostra risposta… Grazie!".
Alessia N.

Gentile Alessia, la sindrome premestruale dipende dalle fluttuazioni ormonali tipiche del periodo che precede la mestruazione, fluttuazioni che nelle donne geneticamente predisposte alterano gravemente l'equilibrio neurovegetativo e portano a una riduzione dei livelli di serotonina, il principale neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore.
La pillola che le è stata correttamente consigliata dalla sua ginecologa è l'unico prodotto autorizzato dalla Food and Drug Administration, ente americano per il controllo sui farmaci, per la cura della sindrome premestruale severa: la sua formulazione (24 giorni con principi attivi e 4 di placebo) riduce le fluttuazioni ormonali diminuendo l'intervallo senza assunzione. Inoltre il progestinico in essa contenuto, il drospirenone, aumenta il livello delle endorfine migliorando l'umore.
Attenda qualche mese e potrà godere dei positivi effetti della pillola. Nel frattempo può già potenziarne l'effetto adottando adeguati stili di vita (movimento fisico quotidiano, alimentazione priva di cibi salati e conservati, niente alcolici, almeno 7-8 ore di sonno notturno) e assumendo agnocasto (4 mg di estratto secco in compressa o 40 gocce di estratto al dì) e magnesio pidolato (1500 milligrammi al dì).
Quando i disturbi psicoemotivi (nervosismo e angoscia) sono pesanti è indicato utilizzare la paroxetina, in gocce o compresse. E possibile usarla a dosaggio flessibile, come facciamo nella nostra pratica clinica: 5 mg al dì (1/4 di compressa) nei primi 14 giorni dall'inizio del ciclo, passando poi a 10 mg al dì (1/2 compressa) nella terza settimana e 20 mg al dì (1 compressa intera) nella quarta settimana, per poi ripartire da 5 mg al dì. Il dosaggio complessivo è quindi molto basso, a fronte di un beneficio significativo per la qualità della vita della donna.
Ne parli con il suo ginecologo! Un cordiale saluto.