Acne, irsutismo e ciclo irregolare: accertamenti e 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 35 anni e da una decina d'anni convivo con la sindrome dell'ovaio policistico. Sono normopeso, faccio attività fisica ogni giorno e mangio principalmente vegetariano. Il mio problema principale sono l'irsutismo, l'acne, una fame incontenibile e il ciclo assente o fortemente irregolare (oltre che doloroso e abbondante). In più, ho una situazione intestinale caratterizzata da gonfiore e alternanza tra stipsi e diarrea, che mi crea disagi anche a livello di tono dell'umore. Per anni ho preso l'inositolo (nessun progestinico), ora da qualche mese il medico mi ha consigliato dei fitoterapici a base di alchemilla e olio di borragine. Devo dire che alcune cose sono cambiate. Il mio umore è decisamente migliorato. Ma soprattutto è sparita la tensione mammaria che mi torturava per almeno due settimane prima dell'arrivo delle mestruazioni. Mi sono rimaste la fame smaniosa (soprattutto di frutta secca) e la ritenzione idrica a gambe e addome. Anche la pelle, nonostante sia ancora grassa soprattutto al risveglio, mi pare un po' migliorata, e ho meno acne. Il problema della peluria invece rimane, ed è quello che mi crea maggiori problemi a livello relazionale. L' altra questione è che ho notato un dolore generalizzato al corpo intorno al 10°-13° giorno del ciclo: in quei giorni ho anche un umore pessimo e fitte al petto, senza che niente riesca a calmarmi. Mi sento meglio rispetto al passato, ma il fatto di non poter prevedere se e quando il ciclo arriverà non mi fa stare tranquilla. Inoltre il problema della peluria mi imbarazza molto. Che esami devo fare? Quale potrebbe essere la terapia giusta per me? Vi ringrazio per l'aiuto che potrete fornirmi".

Gentile amica, le consigliamo di effettuare i dosaggi ormonali comprensivi del profilo androgenetico (FSH, LH, estradiolo, PRL, TSH, testosterone totale e libero, androstenedione, DHEA, DHEA-S, il tutto al terzo-quarto giorno del ciclo), così da confermare la diagnosi della sindrome dell'ovaio policistico. Chieda al medico di valutare i livelli di ferritina, sideremia e vitamina B12, oltre che l'emocromo completo, in quanto le diete vegetariane non perfette possono comportare carenze nutrizionali di questi fattori importanti dell'alimentazione.
Nel caso in cui non desiderasse una gravidanza, in assenza di controindicazioni, è indicata l'assunzione di una terapia estroprogestinica a base di preparati contenenti un progestinico con attività antiandrogenica (tra cui drospirenone o ciproterone acetato se l'acne fosse davvero severa, su indicazione del suo ginecologo curante), così da regolarizzare il ciclo, ridurre il dolore pelvico e ovulatorio, attenuare la sintomatologia premestruale, e migliorare l'acne e l'irsutismo.
Un ulteriore aiuto può venire dai probiotici: ci sono alcuni dati che suggeriscono come l'Escherichia coli di Nissle possa aiutare anche a ridurre l'acne, agendo sul microbiota intestinale.
Attenzione poi a non eccedere con le verdure e i legumi, che possono aumentare il meteorismo

intestinale.
Benissimo l’attività fisica, l’alchemilla e l‘ottimo olio di borragine.
Un cordiale saluto.