Sindrome premestruale: strategie di cura

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 33 anni e soffro di una sindrome premestruale molto incisiva, esclusivamente con sintomi fisici: sensazione di febbre, brividi, nausea, spossatezza. Questi sintomi iniziano circa 15 giorni prima della mestruazione. Ho provato la pillola per mesi, e varie altre cose, ma senza beneficio: sinora non ho trovato nulla che abbia fatto effetto. Potete darmi qualche consiglio utile? Grazie mille".
Valentina

Gentile amica, la sindrome premestruale ottiene un notevole miglioramento dalla terapia estro-progestinica in regime continuativo, ovvero senza pausa di assunzione: in tal modo si evitano gli sbalzi ormonali responsabili del tipico quadro sintomatologico. Possono essere utili anche il magnesio, l'agnocasto e corretti stili di vita (sonno regolare di almeno otto ore per notte, alimentazione povera di grassi, attività fisica quotidiana). Nel caso in cui la sintomatologia permanga invalidante si può ricorrere all'utilizzo di inibitori del re-uptake della serotonina (SSRI), su prescrizione medica. Un cordiale saluto.

Â© 2019 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org