Sindrome premestruale: la si puÃ² combattere con efficacia

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 38 anni, e due bambine di 6 e 13. Da ormai più di un anno riscontro vari problemi, soprattutto legati all'umore, una settimana circa prima del ciclo: sono estremamente nervosa, irritabile, ho delle reazioni esagerate che riesco a riconoscere ma non a controllare ed evitare. A questo si aggiungono emicrania e nausea, accompagnati da un gonfiore esagerato e un aumento di peso. Le mie figlie e mio marito sono i primi a subire tutto questo, che pian piano sta 'crepando' la serenità della nostra famiglia. Come posso migliorare la mia situazione? Grazie".

Gentile amica, una soluzione agli sbalzi di umore da lei descritti, e tipici della sintomatologia premestruale, è rappresentata dalla terapia ormonale estroprogestinica in regime continuativo, ovvero senza pause, in modo da saltare la mestruazione: il suo ginecologo, ovviamente, deve prima escludere la presenza di controindicazioni al suo utilizzo.
Contemporaneamente, le consigliamo di integrare la cura con magnesio e agnocasto quotidiani, cercando di adottare sani stili di vita: sonno di almeno sette, meglio otto ore per notte; alimentazione leggera e bilanciata; attività fisica quotidiana. Per ulteriori approfondimenti, veda i link sotto elencati.
Un cordiale saluto.