Sindrome premestruale: che cos'è, quali fattori la causano, come si cura

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Irritabilità, aggressività incontrollabile, vistose fluttuazioni dell'umore sino alla franca depressione, ma anche gonfiore addominale, meteorismo, aumento dell'appetito e del peso (fino a 3-4 chili in una settimana), dolore al seno (mastodinia): sono i sintomi principali della sindrome premestruale, un insieme di disturbi fisici, psichici e comportamentali che si manifestano 7-10 giorni prima della mestruazione. Il 30% delle donne ne soffre in misura moderata; il 4-6%, invece, ne sperimenta la forma severa e invalidante, nota come "sindrome disforica della fase luteale tardiva" e considerata a tutti gli effetti un disturbo di competenza psichiatrica. Tutti i rapporti sociali ne risentono – in famiglia, con gli amici, sul lavoro – e la donna può letteralmente arrivare a "non riconoscersi più". Una situazione innescata dalle variazioni ormonali premestruali che, in soggetti predisposti, scatenano un terremoto neurochimico di tale intensità da scardinare il sistema di comando emotivo che regola le potentissime emozioni di collera e di rabbia.

Da quali specifici fattori è provocato il disturbo? Che cosa si può fare per eliminare o almeno alleviare i sintomi? E' vero che, oltre ai farmaci, esistono anche efficaci cure naturali? Quali stili di vita aiutano a ridurre la vulnerabilità?

In questa intervista illustriamo:

- la causa primaria del disturbo: la fluttuazione dei livelli di estrogeni e progesterone, determinata dalla mestruazione, innesca a sua volta uno squilibrio dei livelli di serotonina, il neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore;
- come e perché l'alterazione della serotonina determina anche disturbi somatici, come il gonfiore addominale;
- la possibilità, nei casi più gravi, di ricorrere ai "regolatori della ricaptazione della serotonina" (SSRI) e in particolare alla paroxetina, un antidepressivo di ultima generazione efficacissimo nel riequilibrare l'umore anche a dosi molto basse e modulate nel corso del ciclo;
- il positivo contributo, per chi non vuole optare subito per i farmaci, di due elementi naturali: il magnesio (un oligoelemento di cui è carente ben il 20% della popolazione italiana e contenuto nella verdura e nella frutta fresche); l'agnocasto, un fitoterapico con proprietà leggermente sedative, noto sin dal Medioevo e la cui efficacia è stata testata e ribadita da recenti studi scientifici, al punto che il Ministero della Sanità tedesco ne ha approvato l'uso per le irregolarità del ciclo mestruale, la sindrome premestruale e la mastodinia;
- le specifiche indicazioni terapeutiche scaturite dalle ricerche sull'agnocasto: dosi consigliate, risultati clinici ed effetti collaterali (rari e limitati);
- cinque consigli pratici per prevenire la sindrome: dormire otto ore per notte; ridurre lo stress ridimensionando gli impegni e facendosi aiutare anche dai familiari; fare movimento fisico

quotidiano; evitare i cibi in scatola, o con conservanti aggiunti (contengono aminoacidi eccitatori che favoriscono l'irritabilità); respirare lentamente e profondamente quando si sente salire la tensione;

- come i conservanti alimentari possano spiegare anche l'iperattività e i deficit di attenzione dei bambini, e vadano quindi evitati il più possibile.

© 2009 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org