

Ciclo irregolare e dolore mestruale – Parte 4

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Donne e uomini si differenziano profondamente sul piano ormonale e metabolico: e questo fa sì che la donna sia ogni giorno "diversa", mentre l'uomo resta sempre uguale a se stesso, fatto salvo il naturale processo di invecchiamento. In particolare, la continua variazione dei parametri ormonali corrispondente alle diverse fasi del ciclo rende la donna più o meno vulnerabile ai sintomi premenstruali. Ma questa vulnerabilità può essere accentuata anche da fattori legati alla salute generale e agli stili di vita. Nello stesso tempo, la maggiore o minore regolarità del ciclo può fornire utili indicazioni sulla fertilità residua.

Che indicazioni pratiche si possono trarre da queste considerazioni? Come può una donna stare meglio, nei giorni antecedenti la mestruazione, senza ricorrere ai farmaci? Quando ci si deve allertare rispetto a una possibile menopausa anticipata o precoce?

Nel corso della quarta parte del dibattito la professoressa Graziottin illustra:

- come l'anemia da carenza di ferro e la carenza di sonno possano peggiorare nettamente la vulnerabilità ai sintomi premenstruali, e in particolare alla depressione e all'irritabilità;
- come un'adeguata integrazione di ferro e un sonno regolare (otto ore per notte) possano quindi migliorare la situazione senza altre particolari terapie;
- che cos'è il "diario del ciclo";
- quali sono i due principali segnali di allarme che devono indurre il ginecologo a verificare la riserva ovocitaria della donna;
- perché la diagnosi tempestiva di una possibile menopausa precoce è particolarmente importante oggi, nel nostro Paese.

Quarta parte del dibattito trasmesso il 20 marzo 2013 da **"Primo Tempo"**, programma di Class TV MsNbc, prodotto da Mimmo Stolfi e Adolfo Valente, e presentato da Christian Toscano.

Partecipanti:

- **Alessandra Graziottin** – Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, Ospedale San Raffaele Resnati di Milano;
- **Rubens Fadini** – Responsabile dell'Unità di Ginecologia, Centro di Medicina dalla Riproduzione, Istituti Clinici Zucchi di Monza.

Per gentile concessione di **Class Tv MsNbc**