Disturbi del ciclo in fase climaterica: come contrastarli

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 43 anni, e già da tre anni ho delle irregolarità mestruali. Da febbraio ad aprile, il ciclo mestruale è stato addirittura assente. Poi ho avuto le mestruazioni, ed ora di nuovo niente. Il disagio per me più importante è l'assenza di lubrificazione vaginale; inoltre, nel periodo più lungo di amenorrea, ho notato un calo del desiderio sessuale. Tutto ciò sta iniziando a crearmi dei problemi, anche perché ho uno splendido rapporto con mio marito, sia sentimentale che sessuale, e non vorrei proprio rovinarlo! Il mio ginecologo mi ha consigliato di prendere la pillola, ma io ho tantissime perplessità, perché so di non tollerarla bene. Ma che cosa devo o posso fare?
Giusi C.

P.S. Leggo sempre molto volentieri gli articoli di questo sito, sono un ottimo modo per informare e sensibilizzare le donne sulla loro salute!

Gentile Giusi, il periodo della perimenopausa può essere caratterizzato da una serie di sintomi e segni che si riflettono in misura crescente sulla qualità della vita. La progressiva riduzione dell'attività ovarica e la conseguente diminuzione della produzione estrogenica provocano infatti diversi cambiamenti nel corpo femminile, coinvolgendo la sfera metabolica, psicologica, sessuale.
Uno delle alterazioni più vistose riguarda proprio le mestruazioni, che possono diventare irregolari:
a) nel ritmo: cicli troppo ravvicinati, ossia inferiori ai 25 giorni (polimenorrea), al punto da arrivare anche due volte in un mese, o troppo lunghi (oligomenorrea), specie se superiori ai 40 giorni, tra l'inizio di un ciclo e l'inizio del successivo;
b) nella quantità: troppo scarso o troppo abbondante (metrorragia, spesso accompagnata da dolore);
c) nella durata: troppo breve (due giorni o meno) o troppo lungo (7 giorni o più).
Naturalmente la transizione menopausale spontanea avviene in tre fasi distinte:
- fase climaterica precoce: primi cambiamenti in quantità e/o durata del flusso e/o lunghezza del ciclo;
- fase climaterica intermedia: cambiamenti più marcati e persistenti nella lunghezza del ciclo (che si accorcia molto), senza tuttavia cicli completamente saltati ("skipping periods");
- fase climaterica tardiva: nelle donne con cicli regolari, si verifica il salto completo di un ciclo, che tende a ripetersi quanto più la menopausa si avvicina; nelle donne con cicli irregolari, si assiste invece a un ulteriore allungamento dei periodi di amenorrea.
Nel suo caso, dopo due anni di crescenti irregolarità, ci sono stati questi episodi di amenorrea

© 2010 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

prolungata. E' quindi probabile che lei si trovi già nella fase climaterica tardiva, e in questo senso il suo disappunto e la sua preoccupazione sono assolutamente comprensibili!
Ma non si preoccupi: abbiamo oggi a disposizione diverse strategie terapeutiche in grado di restituire quella giovinezza perduta, migliorando anche la lubrificazione vaginale e la libido. Il primo aiuto può consistere nella pillola anticoncezionale con estrogeni naturali e dienogest, che ha il vantaggio di ottimizzare il passaggio verso la menopausa grazie al livello costante di estrogeni naturali (estradiolo) che apporta all'organismo, con notevolissimi benefici sull'umore, il benessere generale e la sessualità. Oltre a questa terapia contraccettiva, che alla sua età rappresenterebbe ancora una valida scelta, si può ricorrere ad altre soluzioni, ad esempio una terapia estrogenica locale associata a un progestinico. Come aiuto specifico per migliorare la risposta fisica locale, c'è anche una pomata galenica, preparata dal farmacista, di testosterone proprionato all'1 o al 2 per cento, da applicare in minima quantità sui genitali esterni. Ne parli con il suo ginecologo!

© 2010 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org