Ciclo impossibile? Ecco come curare la sindrome premestruale

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 44 anni e un ciclo regolarissimo. Ho sempre sofferto di sindrome premestruale, con tutti i sintomi previsti, ma negli ultimi anni ho notato un peggioramento incredibile, una settimana prima dell'inizio del ciclo, soprattutto per quanto riguarda l'umore e gli episodi depressivi. La situazione sta diventando insostenibile e vorrei risolverla o attenuarla. Come posso fare?".
Antonella T.

Gentile Antonella, la sindrome premestruale dipende dalle fluttuazioni ormonali tipiche del periodo antecedente il ciclo, che nelle donne geneticamente predisposte portano a una riduzione dei livelli di serotonina, il principale neurotrasmettitore per la regolazione del tono dell'umore.
Se non esistono controindicazioni alla terapia ormonale le consigliamo l'utilizzo della pillola al drospirenone, l'unico prodotto autorizzato dalla Food and Drug Administration, ente statunitense per il controllo sui farmaci, proprio per la cura della sindrome premestruale severa. La sua formulazione (24+4, ossia 24 giorni di principio attivo e 4 di placebo) diminuisce l'intervallo senza assunzione, riducendo così le fluttuazioni ormonali. Inoltre, il progestinico in essa contenuto, il drospirenone appunto, aumenta il livello delle endorfine migliorando l'umore.
Può poi potenziare l'effetto di questa pillola con adeguati stili di vita (movimento fisico quotidiano, alimentazione priva di cibi salati e conservati, niente alcolici, almeno 7-8 ore di sonno notturno) e assumendo agnocasto (4 mg di estratto secco in compressa o 40 gocce di estratto al dì) e magnesio pidolato (1500 milligrammi al dì).
Se non dovesse bastare si può integrare il tutto con l'assunzione di paroxetina, in gocce o compresse; nella nostra pratica clinica la prescriviamo a dosaggio variabile nella ciclicità mensile, garantendo una buona copertura per l'intero mese: potrà così recuperare un'ottimale qualità di vita. Ne parli con il suo ginecologo! Un cordiale saluto.

Â© 2014 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org