Sindrome premestruale severa: indicazioni terapeutiche

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 39 anni e soffro da tempo di sindrome premestruale: ho dovuto "accettare" questa condizione che a parere di tutti, persino dei medici, è una caratteristica della donna. Insomma, un peso da portare. Devo dire però che, da un po' di tempo, soprattutto nell'ultimo anno, la mia vita è troppo condizionata dai vari disturbi, fisici e psichici, che mi annientano per dieci giorni al mese e più. Solo per citarne alcuni: momenti di grande depressione o irritabilità, emotività incontrollabile, debolezza fisica incommensurabile, e mal di testa che io definisco disumani. So che quello che le scrivo non è nuovo per lei: ho letto a fondo i contenuti del sito e mi è sembrato di vedere una luce. Che cosa devo fare? Di professoroni che mi dicono di sopportare quello che ho, ne ho sentiti abbastanza".
Giusi S.

Gentile Giusi, la sindrome premestruale può effettivamente influenzare negativamente la qualità di vita della donna, portando a sbalzi d'umore inclini alla depressione, oltre a sintomi fisici a volte debilitanti (stanchezza eccessiva, cefalea), con pesanti conseguenze sulla vita personale, lavorativa e relazionale.
Il disturbo è determinato dalle fluttuazioni dei livelli di estrogeni tipiche della fase premestruale: per tale motivo la terapia elettiva è rappresentata dall'utilizzo di preparati estro/progestinici che stabilizzino queste fluttuazioni. La soluzione meglio mirata per questo disturbo è la pillola al drospirenone 24+4, ossia con 24 confetti attivi e 4 di placebo, che ottimizza la riduzione delle oscillazioni ormonali. In aggiunta si può ricorrere alla paroxetina (10-20 mg al giorno), che stabilizza i livelli di serotonina, la cui caduta è alla base delle alterazioni del tono dell'umore tipiche della sindrome premestruale.
Non bisogna poi dimenticare l'importanza di sani stili di vita (attività fisica quotidiana, adeguate ore di sonno, riduzione cibi salati e conservati), eventualmente associati all'utilizzo di magnesio (un rilassante naturale) e agnocasto (una sostanza con moderata azione sedativa). Per maggiori approfondimenti, può consultare gli articoli sotto elencati. Un cordiale saluto.

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