Amenorrea da dimagrimento eccessivo: come affrontarla

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 26 anni, e sono alta un metro e sessanta. Dopo un periodo di forte stress, sono dimagrita di 5 chili: ora peso solo 46 chili. In tutto questo mi è saltato il ciclo: ormai sono mesi che non ho le mestruazioni. Sono seguita da una nutrizionista per riprendere il peso, cosa che però sta avvenendo molto lentamente. Che cosa posso fare per riavere il ciclo? Grazie per l'aiuto".

Gentile amica, la perdita di oltre il 10-15% del peso corporeo può determinare alterazioni del ciclo mestruale, sino all'amenorrea (assenza del mestruo). La variazione improvvisa del peso, con la perdita del tessuto adiposo (grasso corporeo), incide infatti sulla produzione degli ormoni sessuali femminili e sulla loro ciclicità di rilascio, con conseguenti alterazioni mestruali. Si tratta generalmente di una forma di amenorrea ipotalamica con bassi livelli di gonadotropine (FSH, LH) e di estrogeni.

Se non li ha già effettuati, può eseguire i dosaggi ormonali specifici con l'aggiunta della valutazione della funzionalità tiroidea e della prolattina (che è un ormone da stress). Riacquistando il peso ideale, con una dieta bilanciata che il nutrizionista saprà sicuramente indicarle, assisterà progressivamente a una ripresa della normale ciclicità mestruale.

Attenzione, però: ciò è vero quanto più il recupero dei chili perduti è tempestivo. Tenga infatti presente che la carenza estrogenica correlata a un eccessivo e prolungato dimagrimento può causare danni al cervello, alle ossa e alla fertilità, e che certe lesioni alla materia grigia cerebrale sono irreversibili, anche quando la donna torni a un peso normale.

In parallelo, le consigliamo di affrontare e rimuovere, eventualmente con l'aiuto di un buon psicoterapeuta, le cause dello stress che ha determinato l'amenorrea: solo così il recupero del chili perduti si stabilizzerà e lei potrà uscire da questa situazione così pericolosa per la sua salute. Un cordiale saluto.