

## **Sindrome premenstruale: la si può combattere con efficacia**

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 38 anni, e due bambine di 6 e 13. Da ormai più di un anno riscontro vari problemi, soprattutto legati all'umore, una settimana circa prima del ciclo: sono estremamente nervosa, irritabile, ho delle reazioni esagerate che riesco a riconoscere ma non a controllare ed evitare. A questo si aggiungono emicrania e nausea, accompagnati da un gonfiore esagerato e un aumento di peso. Le mie figlie e mio marito sono i primi a subire tutto questo, che pian piano sta 'crepando' la serenità della nostra famiglia. Come posso migliorare la mia situazione? Grazie".*

Gentile amica, una soluzione agli sbalzi di umore da lei descritti, e tipici della sintomatologia premenstruale, è rappresentata dalla terapia ormonale estroprogestinica in regime continuativo, ovvero senza pause, in modo da saltare la mestruazione: il suo ginecologo, ovviamente, deve prima escludere la presenza di controindicazioni al suo utilizzo.

Contemporaneamente, le consigliamo di integrare la cura con magnesio e agnacasto quotidiani, cercando di adottare sani stili di vita: sonno di almeno sette, meglio otto ore per notte; alimentazione leggera e bilanciata; attività fisica quotidiana. Per ulteriori approfondimenti, veda i link sotto elencati.

Un cordiale saluto.