

# Aspettando “quei giorni”

Come affrontare al meglio  
i sintomi premestruali



12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN

SIGO



SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Ogni mese ti capita di sentirti giù senza motivo, stanca, demotivata, distratta. Oppure ti arrabbi senza causa apparente, sei nervosa, aggressiva. Assalti pure il frigorifero. Ti senti gonfia, a disagio. Per non parlare del mal di testa. Sono tutti sintomi tipici della fase che precede le mestruazioni, un periodo non ben definito che inizia nei giorni successivi all'ovulazione e dura fino all'arrivo delle mestruazioni. Si calcola che circa l'**80% delle donne** in età fertile presenti nel periodo premestruale modificazioni emozionali, comportamentali e fisiche significative (ma non tali da considerarle invalidanti).

Al contrario, in una percentuale di circa il **25%** tali sintomi sono di entità tale da richiedere il consulto medico per il disagio che provocano.

La sintomatologia premestruale comprende oltre **150 diversi disturbi**. Si possono però identificare i più frequenti, da suddividere in due grandi categorie: fisici e psicologici. Si tratta di un fenomeno importante, per la varietà e la diffusione dei problemi e per i loro riflessi sulla qualità di vita della donna.

## SINTOMI FISICI

- Dolore al seno
- Sensazione di gonfiore
- Rigonfiamento di volto, addome e dita
- Aumento di peso
- Cefalea
- Variazioni dell'appetito
- Acne e altre eruzioni cutanee
- Costipazione o diarrea
- Rigidità muscolare o articolare
- Dolorabilità generale, soprattutto alla schiena
- Crampi/dolori addominali
- Eemicrania, asma, rinite od orticaria

## SINTOMI PSICOLOGICI

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| • Alterazione dell'umore e depressione         | • Difficoltà di concentrazione        |
| • Voglia di piangere, sentirsi "giù di corda"  | • Alterazioni dell'interesse sessuale |
| • Stanchezza, affaticamento, voglia di dormire | • Disturbi del sonno                  |
| • Tensione, disagio, inquietudine              | • Appetito insaziabile                |
| • Irritabilità                                 | • Aggressività                        |
| • Difficoltà di coordinazione                  | • Perdita dell'autocontrollo          |





### **Come capire se ne soffri: il calendario mestruale**

Non esistono test o esami in grado di identificare con certezza questo tipo di disturbo. La diagnosi si basa quindi sulla ciclicità mensile della comparsa dei sintomi, sulla loro intensità e frequenza. Se la sensazione di disagio è frequente in corrispondenza dei giorni che precedono le mestruazioni è il caso di rivolgersi al medico per un approfondimento. Per facilitare la diagnosi ed individuare con maggior precisione il problema e i possibili rimedi è utile tenere un diario dei propri sintomi e della periodicità con cui si manifestano. Vanno indicati i giorni della mestruazione e la durata, e la comparsa di particolari sintomi, da indicare magari con delle sigle (es. DPR = depressione, IRR = irritabilità, GON = gonfiore, ecc.).

**Ecco di seguito un esempio di calendario mestruale: puoi fotocopiare la pagina seguente e “personalizzarla” indicando il nome del mese. Segna quando compaiono i sintomi, utilizzando una sigla, e barra il cerchio corrispondente per indicare l'intensità (L = lieve; M = media; F = forte). Riporta sempre anche la comparsa, la durata e l'intensità delle mestruazioni. La registrazione metodica dei tuoi disturbi, per almeno 2/3 mesi, potrà essere di grande aiuto al tuo ginecologo.**



# Le cause

della sintomatologia premestruale non sono del tutto note, ma è assodato che uno stile di vita scorretto può favorire l'insorgenza di questi disturbi o amplificarne l'intensità. Fra i fattori predisponenti:

- |  |
|--|
| <b>1. vita sedentaria</b>              |
| <b>2. scarsità di sonno</b>            |
| <b>3. cattiva alimentazione</b>        |
| <b>4. stress e tensione</b>            |
| <b>5. abuso di caffeina o di alcol</b> |

## Lo sport

Il movimento si è dimostrato efficace poiché aumenta le endorfine, sostanze utili per combattere il dolore, che diminuiscono proprio nei giorni che precedono le mestruazioni. Aiuta inoltre a scaricare le emozioni

negative (ansia, tensione, rabbia), ed aumenta il livello di serotonina, importante per un riposo tranquillo e un umore stabile.

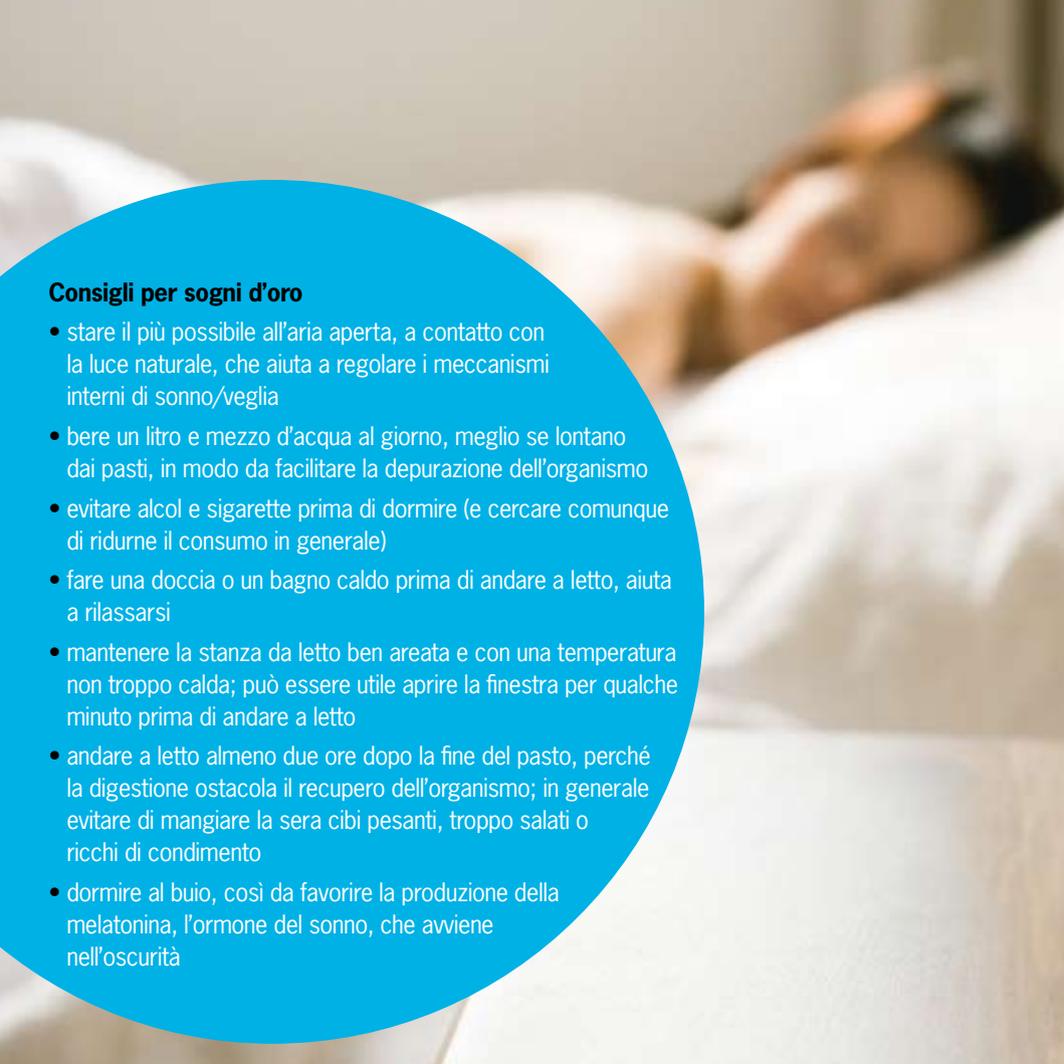
Certo che quando si sta male a tutto si pensa tranne che praticare sport...

Per riscontrare benefici è sufficiente un'attività moderata, ma praticata in maniera costante: 10-20 minuti di esercizio fisico (jogging o camminata veloce, bicicletta, nuoto) per 3-4 volte a settimana.



## Il sonno

L'importanza del sonno viene spesso sottovalutata mentre invece si conferma un grande alleato della salute, soprattutto per la donna. Le famose "otto ore" sono davvero necessarie al nostro organismo per ricaricarsi. Dormire abitualmente poco o male (frequenti risvegli, fatica ad addormentarsi, ecc.) può creare squilibri nella regolazione ormonale del ciclo. Peggiora inoltre notevolmente l'umore, con tendenza all'instabilità e alla depressione.



## Consigli per sogni d'oro

- stare il più possibile all'aria aperta, a contatto con la luce naturale, che aiuta a regolare i meccanismi interni di sonno/veglia
- bere un litro e mezzo d'acqua al giorno, meglio se lontano dai pasti, in modo da facilitare la depurazione dell'organismo
- evitare alcol e sigarette prima di dormire (e cercare comunque di ridurne il consumo in generale)
- fare una doccia o un bagno caldo prima di andare a letto, aiuta a rilassarsi
- mantenere la stanza da letto ben areata e con una temperatura non troppo calda; può essere utile aprire la finestra per qualche minuto prima di andare a letto
- andare a letto almeno due ore dopo la fine del pasto, perché la digestione ostacola il recupero dell'organismo; in generale evitare di mangiare la sera cibi pesanti, troppo salati o ricchi di condimento
- dormire al buio, così da favorire la produzione della melatonina, l'ormone del sonno, che avviene nell'oscurità

## La cattiva alimentazione

Alcuni alimenti in scatola o a lunga conservazione contengono sostanze che aumentano nel cervello gli aminoacidi eccitatori, e favoriscono quindi l'irritabilità e l'aggressività. Per lo stesso motivo va evitato un consumo eccessivo di sostanze a base di caffeina. No anche a cibi ricchi di sale, perché favorisce la ritenzione idrica.

### Cibi da evitare:

Cibi sotto sale, in scatola o affumicati
Arachidi e nocciole salate
Salumi
Pesci o verdure in salamoia, sottolio o sottaceto
Dadi ed estratti per brodo di carne e vegetale
Formaggi stagionati
Prodotti confezionati contenenti glutammato di sodio, bicarbonato di sodio, solfito di sodio
Salse varie (maionese, salsa di soia, ketchup)

### Alimenti amici:

Legumi (soia, fagioli, piselli, fave, lenticchie)
Alcune verdure (cavoli, broccoli, cavoli cappuccio, cavolini, rape e cime di rapa)
Cereali integrali
Noci e semi di lino e girasole
Pesce fresco
Banane
Yogurt magro



Il pesce (in particolare quello azzurro) contiene gli **acidi grassi omega 3**: secondo alcuni studi, una carenza di queste sostanze sarebbe la causa di un'aumentata produzione di prostaglandine, causa dei crampi all'utero. Il **calcio**, contenuto nel latte e nei latticini, è utile per prevenire le contrazioni muscolari e i crampi. Il **magnesio**, contenuto nelle banane e nei vegetali a foglia verde (spinaci, biette, carciofi, ecc.) aiuta invece a migliorare l'umore.



## **Gli attacchi di fame**

La fame eccessiva, magari con la “voglia” di un alimento ben preciso, è tipica della fase premestruale. Questi veri e propri attacchi sono scatenati da un calo degli zuccheri nel sangue e si ritiene possano essere determinati anche dalla diminuzione della serotonina, una sostanza che aiuta a riposare bene, stabilizza l'umore e regola il livello di estrogeni e progesterone. Per compensare questi cali fisiologici è importante scegliere cibi ricchi di carboidrati complessi, meglio ancora se a “lunga durata”, come pasta e pane di grano duro, riso, o prodotti di mais e i legumi (fagioli, ceci e lenticchie) o le patate.



## **Stress e tensione**

I ritmi di vita e di lavoro, il traffico delle città, le attività extra-lavorative hanno trasformato le abitudini anche delle donne, con un notevole aumento dei livelli di stress. E, se si soffre di sintomi premestruali, questo è uno dei fattori più importanti su cui intervenire.

Bisogna riuscire a ricavarci piccoli spazi intimi per scaricare la tensione (lo sport, un bagno caldo, la lettura di un libro, ecc.), e può essere utile avvicinarsi a pratiche come lo yoga, che aiutano a controllare la respirazione e favorire il rilassamento.

## **Abuso di alcol e caffeina**

Queste due sostanze sono dannose in egual misura, pure se per diverse ragioni. L'alcol esaspera gli sbalzi d'umore e la tendenza a stati depressivi.

La caffeina invece, contenuta nel caffè, nelle bevande a base di cola, nel tè e nella cioccolata, possiede un effetto eccitante che può provocare un peggioramento di mal di testa e irritabilità.

# I rimedi

Per curare la sintomatologia premestruale si possono utilizzare due approcci, spesso anche in parallelo.

La prima strategia consiste nel ridurre o eliminare le possibili cause scatenanti (stress, cattiva alimentazione, ecc.), adottare uno stile di vita più sano e mettere in atto semplici accorgimenti che possono comunque portare sollievo.

**Un aiuto può venire anche dalla natura, sfruttando le proprietà benefiche di alcune piante**

**verbena, avena, camomilla:** tensione, ansia e tendenza alla malinconia

**foglie di tarassaco officinale, mais, ananas:** gonfiore, ritenzione di liquidi

**calendula:** tensione mammaria

**agnocasto:** squilibri ormonali, ritenzione urinaria, spasmi





**Il secondo approccio, raccomandato in particolare nei casi più gravi, è quello che utilizza trattamenti farmacologici “tradizionali”.**

**La terapia deve tener conto della natura e della gravità dei sintomi e non può prescindere da valutazioni più generali riguardo lo stile di vita e gli aspetti psicologici.**

## Le terapie raccomandate solitamente sono:

### Antidepressivi

Tra gli antidepressivi si utilizza in particolare la fluoxetina, un farmaco inibitore della ricaptazione della serotonina (SSRI). Questa molecola sembra presentare una notevole efficacia nel trattamento di gravi manifestazioni depressive, irritabilità e variabilità dell'umore.

Farmaci a base di alprazolone sono invece indicati in caso di forte ansia.

In generale, gli antidepressivi vanno prescritti solo nei casi di sintomatologia più severa, anche perché gli effetti collaterali sono particolarmente importanti.

### Diuretici

Sono indicati soprattutto in caso di senso di pesantezza e gonfiore provocati dalla ritenzione idrica. I più adatti sono quelli a base di furosemide. L'utilizzo di questi farmaci deve avvenire sotto stretto controllo del medico perché possono provocare scompensi della pressione arteriosa.

### Vitamina B6

Nota anche come piridossina o "vitamina della donna". Talora può essere utile per il trattamento di sintomi che si presentano nella fase premestruale, in particolare seno dolorante, mal di testa, ritenzione idrica, irritabilità, nausea, vertigini, senso di stordimento.

Gli alimenti più ricchi di questa

vitamina sono lievito di birra, semi di girasole, germe di grano tostato, farina di soia, lenticchie secche, cereali integrali, leguminose, banane, patate, cavolini di Bruxelles e cavolfiori. Può essere assunta anche con appositi integratori.



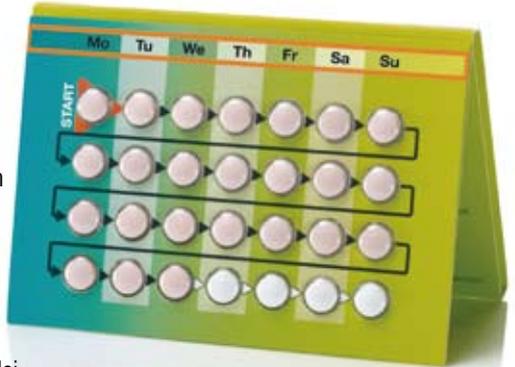
# Un'opportunità in più: la pillola contraccettiva

Sapevi che la pillola può avere un effetto estremamente positivo sui sintomi premestruali? L'importante è scegliere quella giusta, perché non tutte presentano questa caratteristica con pari efficacia.

**Che cosa serve?** Si sono dimostrati particolarmente efficaci quei prodotti in grado di contrastare la ritenzione idrica, causa principale dei disagi fisici.

Altro importante fattore è la riduzione della pausa di non assunzione della pillola che permette di mantenere più costanti i livelli delle fluttuazioni ormonali e di conseguenza determinare una riduzione della sintomatologia pre mestruale. In commercio esistono pillole a 21 giorni (con 7 giorni di sospensione) e pillole a 24 giorni con una pausa ridotta a 4gg. Queste ultime permettono appunto una migliore gestione delle fluttuazioni ormonali e dei sintomi da sospensione.

I contraccettivi ormonali agiscono inoltre sul ciclo mestruale, regolarizzandolo. Oltre a garantire la contraccezione possono risolvere problemi molto comuni, come mestruazioni troppo frequenti, particolarmente abbondanti, oppure, al contrario,



meno frequenti o assenti (amenorrea). Utilizzando la pillola giusta si possono quindi ottenere notevoli vantaggi per la salute, con un riflesso importante sulla qualità di vita. La pillola è inoltre considerata il miglior metodo contraccettivo grazie alla sua elevata efficacia (prossima al 100%). Questo comporta ulteriori riflessi stabilizzanti sul rapporto di coppia, e quindi sull'umore della donna.

**Anche se i disagi sono limitati e possono sembrare “sopportabili” è sempre utile riferirli al tuo ginecologo: l'utilizzo della pillola contraccettiva si può rivelare un ottimo strumento per porre fine anche ai piccoli ma fastidiosi disturbi premestruali.**



## In conclusione...

- Se ti capita di sperimentare sintomi fastidiosi ogni volta che stanno per sopraggiungere le mestruazioni, ora sai che non si tratta di una fatalità da accettare, “qualcosa che capita a tutte le donne”. A molte succede, ma si può gestire. Ne guadagnerà la tua qualità di vita, affettiva, professionale e sociale.
  - Annota con cura la tipologia, la frequenza e l'intensità dei sintomi. Fallo per almeno tre mesi con costanza. Aiuterai il tuo ginecologo a formulare una diagnosi corretta e a individuare la cura più adatta al tuo caso.
- Ripensa alla tue abitudini, e cerca di adottare stili di vita più sani e più rispettosi del tuo organismo. Sforzati anche, tra le mille incombenze quotidiane, di ricavare uno spazio per te stessa. È importante per scaricare la tensione e stimolare le energie.
- Non cercare di curarti da sola, potresti peggiorare la situazione. Rivolgiti con fiducia al tuo medico di famiglia e al tuo ginecologo, che sapranno fornirti i giusti consigli.
- Se ancora non la utilizzi, pensa alla pillola anticoncezionale, oltre che per un'ottimale protezione contraccettiva anche come possibile soluzione dei piccoli fastidi premestruali mensili.



# SIGO

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

12 LUN 13 MAR 14 MER 15 GIO 16 VEN 17 SAB 18 DOM 19 LUN 20 MAR 21 MER 22 GIO 23 VEN

Realizzazione



Tel. 030 226105 - Fax 030 2420472  
intermedia@intermedianews.it

Questo opuscolo è reso possibile col contributo di



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma