



**DOTTORESSA  
STEFANIA PILONI**  
Ginecologa  
www.ginecea.it

La nostra ginecologa ti aiuterà a conoscere meglio il tuo corpo e tutti i cambiamenti che lo coinvolgono



## Il disturbo espresso in cifre

**Può colpire in molti modi: alcune donne percepiscono solo lievi fastidi, in altre invece la sindrome è così accentuata da impedire loro di lavorare.**

### **MOLTO FREQUENTE**

Secondo i dati a oggi disponibili, ben 8 donne su 10 soffrono di sindrome premenstruale.

### **COSA COMPORTA?**

Questo disturbo è spesso causa di assenteismo da scuola o dal lavoro, o di una riduzione del rendimento. Lo dimostra una ricerca condotta negli Stati Uniti e pubblicata in *The Journal of Reproductive Medicine*. Secondo tale studio, le donne affette da sindrome premenstruale hanno una probabilità 9 volte superiore che la loro produttività diminuisca.

### **L'ALIMENTAZIONE TI AIUTA**

Anche quello che mangi può contribuire a ridurre i sintomi. Nei giorni precedenti al ciclo ricorri ad alimenti ricchi di fibre (cereali integrali) ad alto potere saziante, e di magnesio (frutta secca, legumi, pesce), che migliorano l'umore.

# Sindrome premenstruale

## La sensibilità a fior di pelle

### **Se non è una malattia, perché si parla di "sindrome"?**

Sindrome significa associazione di sintomi, ossia tanti piccoli malesseri che tutti insieme tolgono qualità di vita a una persona o interferiscono con il benessere. La responsabilità è degli ormoni, soprattutto del progesterone e della prolattina, che alterano la ritenzione idrica e producono un effetto cupo sull'umore, una fragilità emotiva che porta a lacrime facili o a estrema irritabilità.

### **Quali sono i sintomi tipici e quali quelli meno noti?**

Il gonfiore innanzitutto. Il primo sintomo è il ventre gonfio perché l'utero è colmo di sangue mestruale e attende di sgonfiarsi con il ciclo. Il peso sulla bilancia aumenta quasi di un chilo, per la ritenzione idrica di questi giorni: la cavaglia è più gonfia, gli abiti stringono di più il girovita, gli anelli si mettono a fatica.

L'umore è difficile da contenere, il carattere difficile da smussare. Se una donna soffre di cefalea, avrà la sua crisi proprio in quel periodo, per la vasocongestione. Il seno si gonfia e fa male: da evitare i reggiseni con il ferretto.

### **"In quei giorni l'umore è difficile da contenere e il carattere difficile da smussare"**

### **Perché alcune donne soffrono ogni mese e altre no?**

Perché la produzione ormonale è diversa per ogni persona. Ne soffrono di più le donne con progesterone scarso o inefficace, o con alti livelli di prolattina e cortisolo. Questi ultimi due ormoni sono legati allo stress, infatti le donne molto stressate hanno una sindrome premenstruale più intensa e forte. Dunque ansia e stress la acuiscono e ne sono a loro volta aggravati.

### **Si manifesta in modi diversi a seconda dell'età?**

Verso la menopausa la sindrome peggiora perché il progesterone subisce un calo naturale. Il vero aggravamento arriva quando i cicli slittano oltre i consueti 28 giorni, o saltano del tutto. Le donne hanno la percezione di vivere in una continua fase premenstruale, fino a che il ciclo arriva liberandole da questa lunga attesa che può durare settimane o anche mesi.

### **Quando occorre una terapia per alleviarne i sintomi?**

Quando la sindrome altera troppo la qualità di vita o i tempi del ciclo si allungano. Se una donna ha la prolattina alta è giusto curarla con la cabergolina, la molecola che la antagonizza. Se il progesterone è basso è utile il progesterone bioidentico che si usa in crema da spalmare sul ventre, dal 16° giorno del ciclo fino al nuovo ciclo.

# I NOSTRI SPECIALISTI RISPONDONO

## INTERPRETARE UNA MAMMOGRAFIA

**Poco tempo fa mi hanno fatto una mammografia e mi hanno diagnosticato una lesione BI-RADS 2. Che cosa significa?**

TERESA FONTI, COMO

Le sigle BI-RADS sono utilizzate dall'American College of Radiology per classificare le diverse lesioni che si possono individuare attraverso una mammografia. Questa classificazione va da 0 a 5 e dipende da quanto è grave il sospetto di tumore al seno che emerge dal referto. Per esempio, una valutazione di 2 indica una patologia benigna che non richiede una biopsia né ulteriori accertamenti, cioè in questo caso la mammografia ha identificato un tumore benigno come un fibroadenoma o una mastopatia fibroso-cistica di non maggiore importanza.

## ANTICONCEZIONALI E CICLO MESTRUALE

**Assumo contraccettivi orali da 4 anni e praticamente non ho più il ciclo. Sono molto preoccupata, dovrei forse fare una pausa?**

LAURA SERRA, VERONA

All'inizio non è necessario sospendere l'assunzione di contraccettivi. I dosaggi ormonali di questo tipo di farmaci sono molto bassi. Tieni presente che avere un ciclo poco abbondante non deve per forza indicare che ci sia un disturbo, può essere

del tutto normale. Per stare più tranquilla puoi consultare il tuo ginecologo, ma ricorda che non conviene interrompere l'assunzione della pillola se vuoi mantenere la copertura contraccettiva.

## TUMORE AL SENO E CONSUMO DI SOIA

**Alcuni anni fa sono stata operata per un tumore al seno. Conviene che eviti la soia nei miei piatti?**

ADA VINCI, FIRENZE

Questo legume ha una composizione molecolare simile agli estrogeni (ormoni femminili). Poiché la maggior parte dei tumori al seno sono messi in relazione con un alto livello di tali ormoni, si sconsiglia l'assunzione di soia alle pazienti che hanno sofferto di questa patologia.

## SOLUZIONE AL PROLASSO

**Sono in lista di attesa per la correzione di un prolasso uterino, però, finché non mi operano, esiste qualche rimedio provvisorio?**

SARA SILVESTRI, MANTOVA

Sicuramente il tuo medico ti avrà parlato del pessario, che già potrebbe essere una soluzione. Il pessario è un anello di gomma (o silicone) che il medico colloca nella vagina (è simile al diaframma anticoncezionale) per sostenere l'utero. Ci sono pessari di differenti misure e si scelgono in base alle caratteristiche di ogni paziente.

## CICLO DOLOROSO E SPIRALE

**Porto una spirale intrauterina da tre anni e da allora il mio ciclo è più doloroso e abbondante. Secondo lei dovrei toglierla?**

MARIA CERUTI, NOVARA

Se le tue mestruazioni erano normali senza il dispositivo intrauterino e con lo IUD sono diventate così abbondanti e dolorose, conviene che tu prenda in considerazione altre opzioni. Puoi utilizzare altri contraccettivi o una spirale IUD al progestosterone, secondo quanto ti consiglia il ginecologo in relazione alla tua età e alla tua storia clinica. Il vantaggio della spirale al progestosterone è che riduce di molto la quantità dei flussi mestruali durante il periodo di utilizzo del dispositivo.

## SINTOMI DELLA MENOPAUSA

**Ho compiuto 50 anni da poco e ho il ciclo, però questo mese non è arrivato. Sono già in menopausa?**

ANTONIA NOTO, PESARO

Non si può dire che una donna sia in menopausa finché non è passato più di un anno da quando ha avuto le ultime mestruazioni perché, anche se possono interrompersi di colpo, di solito si presentano cicli irregolari per un certo



periodo prima della loro cessazione definitiva.

## PER ESAMINARE UNA CISTI OVARICA

**Mi hanno diagnosticato una cisti ovarica e occorrono nuovi controlli. Di che esami si tratta?**

PATRIZIA P., TERAMO

Per distinguere tra una cisti funzionale e una di natura organica, occorrono analisi del sangue (che possono rilevare la presenza di un tumore) e un'ecografia ginecologica. Sulla base di tali esami e della tua storia clinica, il ginecologo può scegliere se tenere sotto controllo periodicamente la cisti o asportarla subito con un intervento chirurgico.

Invia la tua domanda a:

**SAPER VIVERE:** via Adelaide Bono Cairoli, 30  
20127 Milano. E-mail salute@saper-vivere.it