



L'attività fisica e lo sport sono fattori importanti che possono influenzare il ciclo mestruale, sia in termini di regolarità che di caratteristiche del sanguinamento. Infatti, l'esercizio fisico regolare ha molti benefici per la salute riproduttiva, ma una pratica eccessiva o mal adattata può anche disturbare l'equilibrio ormonale e causare disturbi mestruali.

I vantaggi dell'attività fisica regolare sul ciclo mestruale sono molteplici. Innanzitutto, l'esercizio stimola la produzione di endorfine, le "ormoni del benessere", che aiutano a regolare l'umore e a ridurre lo stress. Come abbiamo visto nel sottomodulo precedente, lo stress cronico può interferire con la regolazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio e perturbare la ciclicità mestruale. Praticando un'attività fisica regolare, si promuove quindi una migliore gestione dello stress e una maggiore stabilità emotiva, che possono aiutare a regolare i cicli.

Inoltre, l'esercizio fisico migliora la sensibilità all'insulina e promuove una composizione corporea sana, due fattori importanti per l'equilibrio ormonale. Infatti, la resistenza all'insulina e l'eccesso di grasso viscerale sono associati a un maggior rischio di sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) e di disturbi ovulatori. Praticando un'attività fisica regolare, si ottimizza quindi l'utilizzo del glucosio da parte delle cellule, prevenendo gli squilibri metabolici che possono influire sulla funzione ovarica.

Esempio: Sarah, 28 anni, soffre di PCOS che si manifesta con cicli irregolari, ovulazioni poco frequenti e sovrappeso. La sua ginecologa le consiglia di praticare un'attività fisica regolare (30 minuti al giorno, 5 volte alla settimana) per migliorare la sua sensibilità all'insulina e favorire una perdita di peso progressiva. Dopo 3 mesi di un programma di esercizi combinati tra allenamento di resistenza e cardio, Sarah osserva un miglioramento nella regolarità dei suoi cicli e una diminuzione dei suoi sintomi di iperandrogenismo (acne,

irsutismo).

Tuttavia, una pratica sportiva eccessiva o mal adattata può avere anche conseguenze negative sul ciclo mestruale. Gli atleti di alto livello, in particolare negli sport di resistenza (corsa, ciclismo) o nelle categorie di peso (ginnastica, pattinaggio artistico), sono particolarmente a rischio di sviluppare disturbi mestruali. La "triade dell'atleta femminile" è una sindrome ben conosciuta che associa disturbi alimentari, amenorrea (assenza di mestruazioni) e osteoporosi precoce.

Queste perturbazioni sono legate a uno squilibrio tra l'apporto energetico (alimentazione) e le spese (allenamento intensivo), che provoca un deficit energetico cronico. Questo deficit è percepito dall'organismo come un segnale di "fame", innescando una risposta adattiva dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio per preservare le risorse energetiche. La secrezione pulsatile di GnRH viene quindi inibita, causando una diminuzione nella produzione di FSH e LH, e quindi uno stop alla maturazione follicolare e ovulazione.

Aneddoto: Julie, 20 anni, è una ginnasta di alto livello che si allena più di 20 ore a settimana. Da diversi mesi non ha più le mestruazioni e sente una grande fatica. Preoccupata, consulta il suo medico che le diagnostica un'amenorrea ipotalamica funzionale, legata a un deficit energetico cronico. Le consiglia di ridurre temporaneamente il suo volume d'allenamento e di lavorare con una dietista sportiva per bilanciare il suo apporto nutrizionale. Dopo diversi mesi di gestione multidisciplinare, i cicli di Julie finiscono per stabilizzarsi progressivamente.

È importante notare che anche una pratica sportiva moderata può talvolta causare disturbi del ciclo, in particolare nelle donne con basse riserve energetiche o con precedenti disturbi alimentari. Gli sport ad alto impatto (corsa, salti) possono anche aumentare il rischio di dismenorrea (mestruazioni dolorose) a causa dei microtraumi ripetuti sugli organi pelvici.

Esempio: Marie, 35 anni, è una runner dilettante che corre 3 volte a settimana per mantenersi in forma. Da quando ha aumentato il suo volume di allenamento per preparare una mezza maratona, nota che le sue mestruazioni sono più dolorose e accompagnate da spotting (sanguinamento tra le mestruazioni). Dopo averne discusso con la sua ginecologa, decide di ridurre temporaneamente la sua distanza percorsa e di alternare con attività a basso impatto (nuoto, bicicletta) per alleviare i suoi sintomi.

In sintesi, l'attività fisica regolare ha molti benefici per la salute riproduttiva e può aiutare a regolare il ciclo mestruale, riducendo lo stress, migliorando la sensibilità all'insulina e promuovendo una composizione corporea sana. Tuttavia, una pratica sportiva eccessiva o mal adattata può anche disturbare l'equilibrio ormonale e causare disturbi mestruali, in particolare negli atleti di alto livello o nelle donne con basse riserve energetiche. È quindi importante trovare il giusto equilibrio tra i benefici e i potenziali rischi dell'esercizio, adattando la propria pratica sportiva alle proprie esigenze individuali e allo stato di salute

generale. In caso di disturbi mestruali persistenti o di dubbi sull'impatto dell'attività fisica sul proprio ciclo, si consiglia di consultare un professionista della salute (ginecologo, medico sportivo) per beneficiare di un accompagnamento personalizzato e di una gestione appropriata.

Punti da ricordare:

- L'attività fisica regolare ha molti benefici per la salute riproduttiva e può aiutare a regolare il ciclo mestruale riducendo lo stress, migliorando la sensibilità all'insulina e promuovendo una composizione corporea sana.
- Una pratica sportiva eccessiva o mal adattata può disturbare l'equilibrio ormonale e causare disturbi mestruali, in particolare negli atleti di alto livello o nelle donne con basse riserve energetiche.
- La "triade dell'atleta femminile" è una sindrome che associa disturbi alimentari, amenorrea e osteoporosi precoce, legata a un deficit energetico cronico.
- Anche una pratica sportiva moderata può talvolta causare disturbi del ciclo, in particolare mestruazioni dolorose a causa dei microtraumi ripetuti sugli organi pelvici.
- È importante trovare il giusto equilibrio tra i benefici e i potenziali rischi dell'esercizio, adattando la propria pratica sportiva alle proprie esigenze individuali e allo stato di salute generale.
- In caso di disturbi mestruali persistenti o di dubbi sull'impatto dell'attività fisica sul proprio ciclo, si consiglia di consultare un professionista della salute per beneficiare di un accompagnamento personalizzato e di una gestione appropriata.