Gli squilibri ormonali possono manifestarsi con una vasta varietà di sintomi e segni clinici, a volte poco specifici e difficili da collegare a una causa ormonale. È importante riconoscere questi segni per indirizzare l'esame e l'assistenza.

A livello ginecologico, i disturbi mestruali sono spesso indicatori di uno squilibrio ormonale sottostante. Un' amenorrea (mancanza del ciclo mestruale), un' oligomenorrea (cicli lunghi e irregolari), le menorragie (flussi abbondanti) o le metrorragie (sanguinamento al di fuori del ciclo mestruale) dovrebbero far allertare e ricercare un disturbo degli ormoni sessuali. La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), l'endometriosi, i fibromi uterini o una insufficienza ovarica prematura possono manifestarsi in questo modo. I disturbi della fertilità, come difficoltà a concepire o aborti ripetuti, possono anche essere legati a uno squilibrio ormonale.

I disturbi metabolici sono un'altra conseguenza frequente dei disturbi endocrini. Un aumento di peso inspiegabile, soprattutto a livello addominale, dovrebbe far ipotizzare una resistenza all'insulina, una disfunzione tiroidea o un eccesso di cortisolo. Al contrario, un dimagrimento involontario può essere il segno di un ipertiroidismo o di una carenza di ormoni anabolizzanti come gli androgeni o l'ormone della crescita. Attacchi di fame dolci, una glicemia instabile con episodi di ipoglicemia reattiva sono anche indici di un disturbo della regolazione dell'insulina.

La stanchezza cronica è un sintomo molto frequente e spesso multifattoriale, ma può essere aggravata da uno squilibrio ormonale. Una stanchezza mattutina predominante, con difficoltà a alzarsi la mattina, è indicativa di un disturbo del ritmo del cortisolo, spesso legato a uno stress surrenale. Una stanchezza persistente nonostante un sonno adeguato dovrebbe far ricercare un ipotiroidismo, una carenza di progesterone o una carenza di

testosterone. I disturbi del sonno, come insonnia, risvegli notturni o scarsa qualità del sonno, possono essere legati a un disturbo degli ormoni dello stress o degli ormoni sessuali.

I disturbi dell'umore e del comportamento sono un'altra possibile manifestazione degli squilibri ormonali. Irritabilità, ansia, sbalzi d'umore o ipersensibilità emotiva possono essere legati a un eccesso di estrogeni, una carenza di progesterone o un disturbo dei neurotrasmettitori come la serotonina, a loro volta influenzati dagli ormoni sessuali. Una diminuzione del desiderio sessuale o disfunzioni erettili negli uomini possono essere il segno di una carenza di testosterone o di un eccesso di prolattina. I disturbi cognitivi, come difficoltà di concentrazione o perdita di memoria, possono essere aggravati da un malfunzionamento tiroideo o uno squilibrio estrogeni/progesterone.

Infine, alcuni segni fisici possono essere indici di un disturbo ormonale sottostante. Un'acne persistente, soprattutto nelle donne adulte, dovrebbe far ricercare un eccesso di androgeni come nella PCOS. Una secchezza vaginale, vampate di calore o un aumento di peso nelle donne in età matura possono essere segni di carenza di estrogeni legata alla perimenopausa. Una pelle secca, unghie fragili, caduta dei capelli diffusa o un gonfiore del viso possono essere manifestazioni di ipotiroidismo. Una ginecomastia (sviluppo del seno) negli uomini può essere legata a un eccesso di estrogeni o a una carenza di testosterone.

In sintesi, i sintomi e i segni degli squilibri ormonali sono molteplici e spesso aspecifici. Possono interessare numerosi sistemi: riproduttivo, metabolico, neuropsichico, cutaneo... È necessaria una visione globale per fare il legame tra queste diverse manifestazioni e sospettare una causa ormonale. Un'interrogatorio dettagliato e un esame clinico completo sono essenziali per indirizzare l'esame biologico e proporre una gestione adeguata. Il coach della salute ormonale ha un ruolo chiave per aiutare i clienti a decifrare questi segni, a prendere coscienza del loro squilibrio e a mettere in atto misure specifiche di riequilibrio.

Punti da ricordare:

- Gli squilibri ormonali possono manifestarsi con una vasta varietà di sintomi e segni clinici, spesso poco specifici e che interessano numerosi sistemi.

- A livello ginecologico, i disturbi mestruali (amenorrea, oligomenorrea, menorragie, metrorragie) e i disturbi della fertilità possono indicare uno squilibrio ormonale sottostante.

- I disturbi metabolici, come un aumento di peso inspiegabile, un dimagrimento involontario, gli attacchi di fame dolci o una glicemia instabile, possono essere legati a uno squilibrio degli ormoni regolatori del metabolismo (insulina, tiroide, cortisolo).

- La stanchezza cronica, soprattutto mattutina o persistente nonostante un sonno sufficiente, così come i disturbi del sonno, possono essere aggravati da uno squilibrio degli

ormoni dello stress o degli ormoni sessuali.

- I disturbi dell'umore e del comportamento (irritabilità, ansia, sbalzi d'umore, diminuzione del desiderio sessuale) e i disturbi cognitivi possono essere influenzati dagli squilibri degli ormoni sessuali e dei neurotrasmettitori.

- Alcuni segni fisici come l'acne, la secchezza vaginale, le vampate di calore, la pelle secca, la caduta dei capelli o la ginecomastia possono indicare un disturbo ormonale sottostante.

- Una visione globale, un interrogatorio dettagliato e un esame clinico completo sono essenziali per sospettare una causa ormonale di fronte a sintomi aspecifici.

- Il coach della salute ormonale ha un ruolo chiave nell'aiutare i clienti a decifrare questi segni, prendere consapevolezza del loro squilibrio e mettere in atto misure di riequilibrio mirate.