



La sindrome premestruale (SPM) è un disturbo mestruale comune che colpisce fino al 75% delle donne in età fertile. Si caratterizza per una serie di sintomi fisici, emotivi e comportamentali che si presentano in modo ciclico durante la fase luteale del ciclo mestruale (dopo l'ovulazione) e scompaiono con l'inizio del flusso mestruale. Questi sintomi possono variare in intensità, da lievi a gravi, e hanno un impatto significativo sulla qualità della vita e sul funzionamento quotidiano delle donne che ne soffrono.

I sintomi della SPM sono numerosi e variegati, influenzando sia la sfera fisica che quella psicologica. Tra i sintomi fisici più comuni, troviamo:

- Tensione mammaria e mastodinia (dolore al seno)
- Gonfiore e aumento di peso dovuti alla ritenzione idrica
- Cefalea e emicrania
- Dolori articolari e muscolari
- Stanchezza e disturbi del sonno
- Acne e eruzioni cutanee

Dal punto di vista emotivo e comportamentale, le donne affette da SPM possono presentare:

- Labilità emotiva (umore instabile, irritabilità, pianto)
- Ansia e tensione nervosa aumentate
- Tristezza o umore depressivo
- Perdita di interesse per le attività abituali
- Disturbi di concentrazione e di memoria
- Voglie alimentari specifiche (dolci, cibi salati)

Esempio : Sophie, 32 anni, consulta la sua ginecologa per sintomi premenstruali invalidanti, che influenzano in modo significativo la sua vita personale e professionale. Ogni mese, nei 7-10 giorni precedenti il ciclo, avverte una forte stanchezza, dolore al seno, gonfiore e notevole irritabilità. Ha difficoltà a concentrarsi sul lavoro, si isola socialmente e tende a litigare con il suo compagno. Questi sintomi scompaiono completamente con l'inizio delle mestruazioni. Dopo aver escluso altre cause (disturbi tiroidei, depressione), viene diagnosticata la SPM.

Le cause esatte della SPM non sono ancora del tutto chiare, ma si ritiene che diversi fattori siano coinvolti nella sua fisiopatologia. Le fluttuazioni ormonali durante il ciclo mestruale, in particolare il brusco calo di progesterone alla fine della fase luteale, sono considerate il principale gatillo dei sintomi. Queste variazioni ormonali interagiscono con i neurotrasmettitori del sistema nervoso centrale (serotonina, GABA), influenzando l'umore e la sensibilità al dolore. Fattori genetici, metabolici (deficit di magnesio, vitamina B6) e ambientali (stress, alimentazione) potrebbero anche influenzare la gravità dei sintomi.

Aneddoto : Julie, 28 anni, ha notato che i suoi sintomi premenstruali peggiorano significativamente durante periodi di intenso stress al lavoro. Quando è sopraffatta dai suoi progetti professionali, prova una stanchezza devastante, emicranie invalidanti e una ipersensibilità emotiva nei giorni precedenti il ciclo. Parlando con la sua ginecologa, si rende conto che lo stress cronico altera il suo equilibrio ormonale e accresce la sua SPM. La ginecologa le consiglia di adottare tecniche di gestione dello stress (rilassamento, meditazione, esercizio fisico regolare) per regolare meglio le sue emozioni e mitigare i suoi sintomi premenstruali.

La gestione della SPM si basa su un approccio multimodale, che combina misure igienico-dietetiche, terapie farmacologiche e terapie complementari. I primi passi consistono nell'adottare uno stile di vita sano: alimentazione bilanciata ricca di frutta, verdura e cereali integrali, riduzione di cibi dolci e salati, attività fisica regolare, gestione dello stress attraverso tecniche di rilassamento. La supplementazione di alcuni micronutrienti, come il magnesio, la vitamina B6 o il calcio, può aiutare a ridurre i sintomi fisici ed emotivi.

Dal punto di vista farmacologico, diverse opzioni possono essere proposte in funzione della gravità dei sintomi e della tolleranza individuale:

- Analgesici (paracetamolo, ibuprofene) per alleviare il dolore e l'emicrania
- Diuretici (spironolattone) per ridurre il gonfiore e la ritenzione idrica
- Contraccettivi orali combinati, che regolano le fluttuazioni ormonali e attenuano i sintomi premenstruali
- Antidepressivi di tipo SSRI (fluoxetina, sertralina), che influenzano la serotonina e migliorano l'umore
- L'ormonoterapia con progestinici naturali (progesterone micronizzato), che compensano il deficit di progesterone

Esempio : Marie, 35 anni, soffre di una grave SPM da diversi anni, con sintomi fisici ed emotivi invalidanti. Dopo aver provato senza successo diverse misure igienico-dietetiche e trattamenti occasionali con analgesici e diuretici, la sua ginecologa le propone un trattamento continuo con contraccettivo orale combinato. Grazie a questa regolazione ormonale, Marie nota un notevole miglioramento dei suoi sintomi premestruali, con una significativa riduzione della stanchezza, del dolore al seno e della labilità emotiva. Riesce a ritrovare una migliore qualità della vita e una maggiore soddisfazione nelle sue attività personali e professionali.

Alcune terapie complementari, come l'agopuntura, la fitoterapia (agnocasto, lady's mantle) o le tecniche di rilassamento (yoga, meditazione), possono anche aiutare a alleviare i sintomi della SPM. Questi approcci mirano a riportare l'equilibrio ormonale, a ridurre lo stress e a promuovere il benessere globale.

Aneddoto : Sophie, 40 anni, ha scelto di adottare un approccio naturale per gestire la sua SPM, dopo aver sperimentato effetti collaterali fastidiosi con le terapie ormonali. Ha integrato nella sua routine quotidiana lezioni di yoga e meditazione, che la aiutano a gestire meglio lo stress e le sue emozioni. Utilizza anche oli essenziali di lavanda e ylang-ylang per massaggi o per diffusione per favorire il relax e il sonno. Da quando ha adottato queste pratiche, Sophie avverte un miglioramento significativo dei suoi sintomi premestruali, con umore più stabile e una maggiore tolleranza alle tensioni fisiche ed emotive.

In sintesi, la sindrome premestruale è un disturbo mestruale comune che può avere un impatto significativo sulla qualità della vita delle donne. Si manifesta con una serie di sintomi fisici, emotivi e comportamentali che si verificano in modo ciclico durante la fase luteale del ciclo mestruale. Le cause esatte della SPM sono multifattoriali, coinvolgendo fattori ormonali, neurochimici, genetici e ambientali. La gestione della SPM si basa su un approccio multimodale, che combina misure igienico-dietetiche, trattamenti farmacologici (analgesici, diuretici, contraccettivi orali, antidepressivi) e terapie complementari (agopuntura, fitoterapia, rilassamento). Una stretta collaborazione tra la donna e il suo medico è essenziale per trovare la strategia terapeutica più adatta alle sue esigenze e preferenze, al fine di migliorare significativamente la sua qualità della vita e il suo benessere globale.

Punti da ricordare:

1. La sindrome premestruale (SPM) è un disturbo mestruale comune che colpisce fino al 75% delle donne in età fertile.
2. I sintomi della SPM sono numerosi e variegati, incluse manifestazioni fisiche (tensione mammaria, gonfiore, cefalea, stanchezza) e psicologiche (labilità emotiva, ansia, tristezza, disturbi della concentrazione).

3. Le cause esatte della SPM sono multifattoriali, coinvolgendo fattori ormonali, neurochimici, genetici e ambientali.

4. La gestione della SPM si basa su un approccio multimodale :

- Misure igienico-dietetiche (dieta equilibrata, attività fisica, gestione dello stress)
- Integratori di micronutrienti (magnesio, vitamina B6, calcio)
- Terapie farmacologiche (analgesici, diuretici, contraccettivi orali, antidepressivi, ormonoterapia)
- Terapie complementari (agopuntura, fitoterapia, rilassamento)

5. Una stretta collaborazione tra la donna e il suo medico è essenziale per trovare la strategia terapeutica più adatta alle sue esigenze e preferenze, al fine di migliorare la sua qualità della vita e il suo benessere globale.