

salute | per lei

il dolore È DONNA?

Nelle donne come negli uomini, il dolore si manifesta in tanti modi diversi: può pulsare o essere sordo, può sembrare un fastidio "di fondo", oppure un dolore intenso. In ogni caso, è un segnale di allerta attivato dall'organismo, che non va sottovalutato. Le donne, in particolare, dovrebbero ascoltare i sintomi dolorosi, come quelli legati al ciclo, perché possono indicare disturbi tipicamente femminili. Vediamo quali sono e come affrontarli.

UN CAMPANELLO D'ALLARME

«Il dolore è una "spia" di segnalazione: avverte che qualche cosa non va» spiega la professoressa Rossella Nappi, ordinario di Clinica ostetrica e ginecologica, Irccs policlinico San Matteo, università di Pavia. ✓ «È importante riconoscere il tipo di fastidio e coglierne le caratteristiche. C'è quello sordo, che crea disagio e malessere generale, e quello che pulsa, così doloroso da svenire. Quando è "cattivo", forte e costante, insopportabile, mese dopo mese, si deve **consultare il medico** perché potrebbe essere il **segnale di altre malattie**» avverte la professoressa.

L'universo femminile soffre spesso, perché molti disturbi sono **collegati alle variazioni ormonali** che regolano il ciclo

PIÙ MOVIMENTO, MENO FASTIDI

Praticare sport fa bene sempre, anche a chi è soggetta ai malesseri che accompagnano il ciclo. Infatti, l'attività fisica, indipendentemente dall'intensità, aumenta la produzione di oppioidi, molecole naturalmente analgesiche.

Alcune donne prendono 3-4 farmaci al giorno contro i dolori del ciclo per andare al lavoro e occuparsi della famiglia.

Dismenorrea è sempre "normale"?

«La dismenorrea, ossia il **ciclo doloroso**, è un segnale con cui il corpo rivela che l'equilibrio ormonale è precario. Il dolore può nascondere malattie importanti, che possono **influire sulla fertilità** delle ragazze e delle giovani» spiega l'esperta. ★ Tra le cause del problema, infatti, può esserci l'**endometriosi**. A volte, proprio perché molte donne ritengono che sia normale avere i dolori mestruali, non ne parlano con il medico e, così, la diagnosi del disturbo viene fatta con anni di ritardo, magari solo quando decidono di avere un figlio e vanno dal ginecologo perché il bebè non arriva.

→ UNA VITA REGOLARE E UN'ALIMENTAZIONE
I SINTOMI: MEGLIO EVITARE

MEGLIO TENERE UN DIARIO

Un modo facile e utile al medico per capire se c'è qualcosa che non va consiste nell'annotare per tre mesi su un quaderno (o sullo smartphone) i sintomi, l'entità e il tipo di dolore.

Va tenuto per tre cicli consecutivi, in modo da poter costruire la "storia" e condividerla con il medico. ✓ Il diario serve anche per diagnosticare la sindrome premestruale: si ha quando, in un mese, ci sono almeno 10 giorni senza alcun sintomo, in genere subito dopo la mestruazione.

Ci sono crampi e coliche...

Crampi e coliche che colpiscono la parte bassa dell'addome e spesso si estendono alla **parte inferiore della schiena** sono caratteristici di un ciclo doloroso. Possono essere associati a **nausea**, vomito, **vertigini**, **sudorazione** intensa e diarrea. In genere, diminuiscono con l'età e dopo una gravidanza. * Hanno maggiori probabilità di dismenorrea le **ragazze** (meno di 20 anni) che hanno avuto il menarca prima degli 11 anni, senza figli, **con flussi abbondanti** o irregolari e disturbi gastrointestinali.

... o mal di testa

È dovuto principalmente al **calo fisiologico degli estrogeni** (gli ormoni femminili) nei giorni antecedenti il ciclo. Sono più colpite le donne per le quali la soglia del dolore tende ad abbassarsi proprio quando la mestruazione è in arrivo. * Le crisi di cefalea premestruale e mestruale possono essere **molto invalidanti** e condizionano la vita. «Antidolorifici e antinfiammatori sono efficaci, ma quando si superano i 10 analgesici al mese è necessario **consultare il medico**. Troppi farmaci possono causare assuefazione e diventare inefficaci» avverte Rossella Nappi.

Sindrome premestruale *cambia con l'età*

Ansia, mal di testa, disturbi del sonno e affaticamento sono i sintomi più frequenti, ma possono comparire anche **tensione mammaria e gonfiore**. In genere, si manifestano 7 giorni prima del ciclo per poi migliorare o scomparire con l'inizio delle mestruazioni.

* Quando si è **molto giovani**, difficoltà a dormire, a concentrarsi e **cefalea** sono i fastidi più comuni. Con l'**aumentare dell'età, ansia e depressione** diventano predominanti.

* «Ogni donna ha manifestazioni personali: non esiste una cura adatta per tutte. Nei casi di sindrome lieve o moderata, bisogna trovare la medicina più adatta a **curare il sintomo predominante**» spiega la professoressa.

I farmaci che aiutano

Antinfiammatori, come l'ibuprofene, e **antidolorifici** sono efficaci per trattare i sintomi. In alcuni casi può essere utile la profilassi temporizzata.

* «I medici prescrivono, per 5-7 giorni a cavallo del ciclo, Fans a basso dosaggio, per rinforzare i meccanismi che agiscono sul dolore. A volte, servono anche gli **antinausea**. Gli integratori di **magnesio** e quelli che contengono **omega 3** sono d'aiuto per intervenire sulle sostanze alla base del dolore» spiega Rossella Nappi.

* Si agisce sull'**infiammazione**, per contenere i flussi molto abbondanti e lunghi. «La **pillola** contraccettiva, impedendo l'ovulazione, riduce gli spasmi dell'utero e il dolore. Funziona anche la **spirale**, perché rilascia progestinici e riduce il flusso» aggiunge l'esperta.

FORSE MANCA IL FERRO

Stanchezza, debolezza e pallore sono sintomi comuni nel periodo premestruale. Si possono controllare i livelli di ferritina nel sangue, soprattutto se il ciclo è abbondante.

✓ Anche la dieta è d'aiuto: il ferro si trova nelle carni rosse, nel pesce, nelle carni bianche, nelle uova e nei legumi.

I NUMERI



Per un'indagine di Assosalute, su oltre **1.000** persone tra maschi e femmine con più di **15** anni, il **91,5%** delle donne ha sofferto negli ultimi **3** mesi di almeno **1** disturbo. I più comuni: mal di testa (**70%**), problemi gastrointestinali (**49%**), insonnia e tensioni muscolari da stress (**48%**), dolori mestruali (**43%**). Il gonfiore alle gambe, invece, è un fastidio tipico delle over **55**.

I rimedi dolci che funzionano

Agnocasto, dioscorea villosa e iperico hanno tutti un buon effetto antidepressivo. L'**angelica** riequilibra gli ormoni sessuali femminili (estrogeni e progesterone) e calma gli spasmi. * La **vitamina B₆** è indicata per il trattamento dei sintomi legati alla sfera emotiva. Infatti, potenzia il metabolismo della serotonina, il neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore.

* Il calore della **borsa dell'acqua calda**, applicata sull'addome attenua il dolore, rilassa i muscoli e allevia i crampi. * Anche un **bagno caldo** può migliorare il dolore e genera una sensazione di benessere e rilassamento.

Servizio di Livia Gamondi. Con la consulenza della professoressa Rossella Nappi, ordinario di Clinica ostetrica e ginecologica, Ircs policlinico San Matteo, università degli Studi di Pavia.



SANA AIUTANO A RIDURRE

ALCOL E CAFFÈ, RIDURRE IL SALE E BERE UN LITRO E MEZZO DI ACQUA AL GIORNO

viversaniebelli 49