LA STAMPA
www.lastampa.it

MEDICINA NATURALE

11/03/2013 - RIMEDI DOLCI PER PMS E CICLO INVALIDANTE

Mal di testa e nausea da “ciclo”. I consigli della ginecologa

Durante il ciclo mestruale possono comparire anche mal di testa e nausea. La ginecologa spiega come affrontarli in modo dolce. Foto: ©photoxpress.com/Elena Vdovina

Sono diversi i sintomi correlati alla sindrome premestruale o al ciclo stesso che possono essere non riconosciuti come tali: è il caso dei dolori anche forti alla testa o la nausea. La dottoressa Stefania Piloni spiega cosa sono e come trattarli in modo dolce ma efficace

LM&SDP

Della cosiddetta sindrome premestruale (o PMS) soffre oltre il 50 per cento delle donne in età fertile.
Si caratterizza per tutta una serie di sintomi che vanno da una sensazioni di gonfiore addominale, contrazioni pelviche e dolore, seno dolente e gonfio... ma anche malumore, nervosismo e, infine, mal di testa e nausea.
Questi ultimi due sintomi possono tuttavia non essere ricondotti a questo periodo e, per tale motivo, non collegati al ciclo mensile perché fisicamente distanti dalle zone del corpo interessate.

Accade così che per molte donne l’appuntamento mensile diviene un vero e proprio incubo ricorrente. Non solo si può soffrire nella fase che lo precede, ma anche durante lo stesso.
«Sono almeno due – spiega la dr.ssa Stefania Piloni, ginecologa omeopata e docente di fitoterapia presso l’Università degli Studi di Milano – i meccanismi che si possono verificare a partire dalle variazioni ormonali del ciclo, e che agiscono in momenti diversi. Ma i fastidi che ne derivano, l’emicrania e la sensazione di nausea che spesso l’accompagna, sono tra loro simili e particolarmente invalidanti».

Ma perché un processo fisiologico naturale come il ciclo mestruale porta con sé di questi problemi?
E’ sempre una questione ormonale. Durante questa fase, infatti, «cala il livello di estrogeni, e aumenta quello di progesterone e prolattina, ormoni che preparano il corpo delle donne a un’ipotetica gravidanza», spiega ancora la dottoressa Piloni.
«Se il progesterone, per qualunque motivo, non sale a sufficienza – prosegue Piloni – se ne perde l’effetto “rilassante” e possono aumentare tensioni emotive e stress, fattori che possono favorire l’insorgere del mal di testa. Al tempo stesso, l’innalzamento dei livelli di prolattina, ormone che hanno anche gli uomini, oltre a causare tensione a livello mammario perché inizia a preparare le mammelle all’allattamento in previsione di una futura gravidanza, crea uno stato di “tensione”

fisica che interessa, oltre al seno, anche altri punti del corpo».

«Inoltre – aggiunge la dott.ssa Piloni – la prolattina è un ormone particolarmente sensibile al livello di stress e risente di cambiamenti e squilibri nel ritmo sonno-veglia: se siamo stanche, dormiamo male, facciamo fatica a star dietro ai mille impegni quotidiani, può accadere che la prolattina aumenti troppo e il risultato può essere una "vasocongestione" generalizzata, che darà vita, a sua volta, proprio al problema "emicrania".
In chi soffre di PMS, nei giorni che precedono il ciclo, si verifica poi, anche se in misura meno accentuata, proprio quanto accade durante i primi mesi di gravidanza, quando, appunto, le future mamme soffrono delle famigerate "nausee mattutine" a causa delle modifiche ormonali».

Cosa accade quando durante il ciclo si manifestano cefalea e nausea?
«Durante le mestruazioni – spiega la dottoressa Piloni – l'attività di "pulizia" dell'utero avviene attraverso una serie di contrazioni uterine che, per espulsione, si liberano del tessuto endometriale in sfaldamento e della cellula-uovo non fecondata. Ciò innesca una produzione a cascata di prostaglandine pro-infiammatorie. Senza dubbio alla base di tanti tipi di cefalee si trovano proprio dei meccanismi di tipo infiammatorio, e la risposta "contrattiva" che sta alla base di questa "pulizia mensile" non interessa solo l'utero ma può essere percepita a diversi livelli, perché si tratta di una contrazione della muscolatura liscia, che va a influenzare anche i muscoli facciali e quelli cervicali causando emicrania come pure i muscoli addominali e dello stomaco portando con sé nausea».

Oltre ai sintomi che accompagnano questa fase del ciclo, dovuti a una sorta d'infiammazione – come spiegato dalla dottoressa Piloni – come se non bastasse, vi sono anche quelli collegati alla contraccezione orale: forti mal di testa e nausea che a volte subentrano durante i 7 o 4 giorni di sospensione della pillola. Questi «sono dovuti al momentaneo e improvviso calo di estrogeni – sottolinea Piloni – E sono, spesso, motivo sufficiente per decidere di non usare più la pillola, con tutte le conseguenze del caso».

Sintomi da sindrome premestruale, sintomi eclatanti anche durante il ciclo, sintomi da sospensione della pillola… non c'è proprio scampo per la donna?
Per fortuna, sì. E a spiegarlo è ancora la dottoressa Piloni che, quando può, privilegia soluzioni naturali.
«Il magnesio, per esempio, spasmolitico naturale, oltre a integrare eventuali carenze croniche, aiuta in fase premestruale, ma anche quando, con l'inizio del ciclo, le prostaglandine infiammatorie favoriscono la cefalea muscolo-tensiva – informa la ginecologa – A livello fitoterapico, la dioscorea villosa, meglio conosciuta come "yam", è un vero e proprio "ormone biosimilare" che agisce regolarizzando i livelli di progesterone e vanta attività antispasmodiche e antinfiammatorie. La dioscorea si trova anche come pomata, da applicare con lievi massaggi in corrispondenza di utero e ovaie».

«Se invece il problema "emicrania" è dovuto a un innalzamento della prolattina – prosegue Piloni – magari legato a un periodo di stress o a difficoltà nel ritmo sonno-veglia, meglio ricorrere all'agnocasto: questa pianta, nota fin dall'antichità, possiede un potere "equilibrante" a livello ormonale e agisce direttamente sulla tensione mammaria e sulla cefalea. Quando, infine, è la nausea, con o senza emicrania, a complicarci la vita, si può pensare di utilizzare l'acupressione: esistono in commercio dei semplicissimi bracciali elastici che esercitando una pressione moderata e continua su un punto preciso del braccio, il cosiddetto punto "P6" o "Neiguan" per la Medicina Cinese, agiscono regolarizzando il funzionamento degli organi situati nelle regioni toracica, epigastrica ed ipocondriaca. Si tratta di un rimedio di efficacia riconosciuta che viene spesso utilizzato anche in gravidanza per combattere la "morning sickness" proprio perché non comporta effetti collaterali e nemmeno l'utilizzo di farmaci che potrebbero danneggiare il bimbo in arrivo».

Insomma, se nostro malgrado abbiamo un appuntamento mensile con uno o più dei problemi legati al ciclo mestruale, possiamo trovare un aiuto nei rimedi dolci. E chissà che anche questo appuntamento non divenga un po' più dolce.