Stefania Piloni *ginecologa all'ospedale San Raffaele - Resnati di Milano*

Sindrome premestruale, quali rimedi?

Dall'alimentazione alla fitoterapia ecco come si ritrova la "carica" prima del ciclo

1 Un problema soprattutto fra i 30 e i 50 anni

Si ripresenta ogni mese, puntuale come un orologio, una o due settimane prima del ciclo mestruale. Ne soffrono molte donne e i sintomi possono essere di intensità variabile: si passa dai piccoli fastidi ai dolori invalidanti. Spossatezza, gonfiore addominale, talvolta cefalea, male al seno e alla zona lombare sono i segni caratteristici.
I sintomi possono essere anche di tipo emotivo: l'irritabilità rende tese come una corda di violino, deconcentrate, tristi e demotivate.

2 Tante cause tra cui indagare

Non esiste un colpevole certo contro il quale puntare il dito. Esistono, però, degli indiziati, come le variazioni dell'equilibrio ormonale (deficit di progesterone) e la carenza di alcune sostanze, come il magnesio o la vitamina B6. Lo stress non può essere scagionato nemmeno in questi casi: la tensione influisce, infatti, sul funzionamento delle ghiandole surrenali che sono adibite alla produzione di numerosi ormoni.

3 Le soluzioni cominciano a tavola

La prima cosa da fare è tenere sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue. Quando c'è uno squilibrio glicemico l'organismo rilascia adrenalina, un ormone prodotto sotto stress che sembra peggiorare i sintomi premestruali. Ottimi a questo proposito noci, semi, pesci oleosi: contengono gli acidi grassi essenziali necessari all'organismo per produrre le prostaglandine (Pge), sostanze simili a ormoni.
La Pge svolge, infatti, un'azione equilibrante sulla glicemia, riduce le infiammazioni e aiuta a eliminare l'acqua in eccesso. Meglio, invece, limitare latte e derivati, caffè, alcolici, zucchero e sale. Le carni bianche vanno preferite a uova e carni rosse.

Sos

Quando il disturbo è invalidante, dal punto di vista fisico e psicologico, il medico può prescrivere il pregnenolone, un ormone bioidentico da assumere 10 giorni prima del ciclo.

4 Erbe e minerali, un'alleanza da non trascurare

La fitoterapia può fornire un aiuto importante. Il rimedio principale è l'Agnocasto, che ristabilisce l'equilibrio nella sintesi del progesterone e stempera i picchi della prolattina, uno degli ormoni dello stress. Per ridurre i sintomi della sindrome premestruale è molto utile associarlo al magnesio.

5 Vitamine e olio di Oenothera

L'integratore giusto può essere un multivitaminico a base di vitamine del gruppo B, in particolare B6, Magnesio e Acido Gamma-Linoleico. Quest'ultimo è contenuto in natura nei semi, soprattutto quelli di lino. La pianta che ne è più ricca è l'Oenothera Biennis, un fiore giallo di rapida crescita spontanea da cui è estratto il famoso Primerose Oil. L'olio di Oenothera si assume in capsule e ha il vantaggio di risolvere brillantemente la mastodinia, il fastidioso dolore al seno che appare prima delle mestruazioni.

ISTOCK