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

Ragionevoli dubbi

A tutte le donne capita, almeno una volta, di avere un ciclo variabile. Bisogna preoccuparsi?

1 Mestruazioni regolari o irregolari?

Molte donne pensano di avere cicli 'ballerini', ma non è così. Questo dipende dal fatto che comunemente si ritiene che un ciclo sia regolare se si presenta ogni 28 giorni, mentre lo è anche se arriva ogni 25-35 giorni. Se dunque le mestruazioni compaiono dopo 26 giorni, il mese successivo dopo 32, poi dopo 25, dopo ancora al 35° giorno, va tutto bene. In alcune fasi della vita, tuttavia, il ciclo può oscillare oltre la cadenza classica mensile. Capita nei primi due o tre anni dall'esordio della mestruazioni, ma può accadere nei primi cicli successivi al parto e, ancora, negli ultimi anni prima della menopausa.

2 Ritmo alterato c'è un rimedio naturale

Le modificazioni del ritmo del ciclo sono spesso dovute a problemi legati all'ovulazione, come per esempio la policistosi ovarica, una sindrome che colpisce molte ragazze tipicamente mediterranee e che si accompagna, spesso, a sovrappeso, difficoltà a dimagrire, acne, perdita eccessiva dei capelli. Un ottimo aiuto naturale è la terapia a base di Inositolo, sostanza che deriva dalla vitamina B7, perfetta per riassorbire le micro cisti ovariche, riguadagnare il giusto peso, ripulire la pelle dall'acne e consentire una regolare ovulazione.

3 Ciclo più lungo, un cambiamento fisiologico

In genere, tra le donne più giovani e magre il flusso è leggero. Una volta strutturata la massa grassa, però, il ciclo si fa più 'adulto'. Dopo la gravidanza e il parto, invece, è del tutto normale ritrovarsi con un ciclo che dura qualche giorno in più rispetto a prima. Dipende dal fatto che l'utero, ingranditosi a causa della gestazione, riesce a contenere un volume di sangue maggiore. Talvolta può essere necessaria una terapia a base di Ferro: un ciclo prolungato tende infatti a indebolire l'organismo.

Ho smesso

L'interruzione della pillola, dopo molti anni di assunzione, può provocare la scomparsa del ciclo. Questa forma di amenorrea si risolve con una cura a base di progesterone.

4 Quando occorre andare (in fretta) dal medico

In caso di un'emorragia mestruale occorre recarsi urgentemente dal ginecologo per una ecografia pelvica. Le cause dell'eccessiva perdita di sangue potrebbero essere legata alla presenza di fibromi, polipi uterini o alla formazione di cisti ovariche. Serviranno una cura a base di Ferro per rinforzarsi e una cura ormonale per spegnere l'emorragia. Non è escluso il ricorso alla sala operatoria per rimuovere cisti, fibromi o polipi.

5 Quel fastidio che accompagna i primi giorni

È normale, soprattutto nei primi due-tre giorni di flusso. L'utilizzo di analgesici risolve il problema. Se il dolore è tale da costringere a sospendere le attività lavorative o scolastiche, è utile consultare il ginecologo per escludere, attraverso un'ecografia, la presenza di una malattia chiamata endometriosi.

ISTOCK