GINECOLOGIA

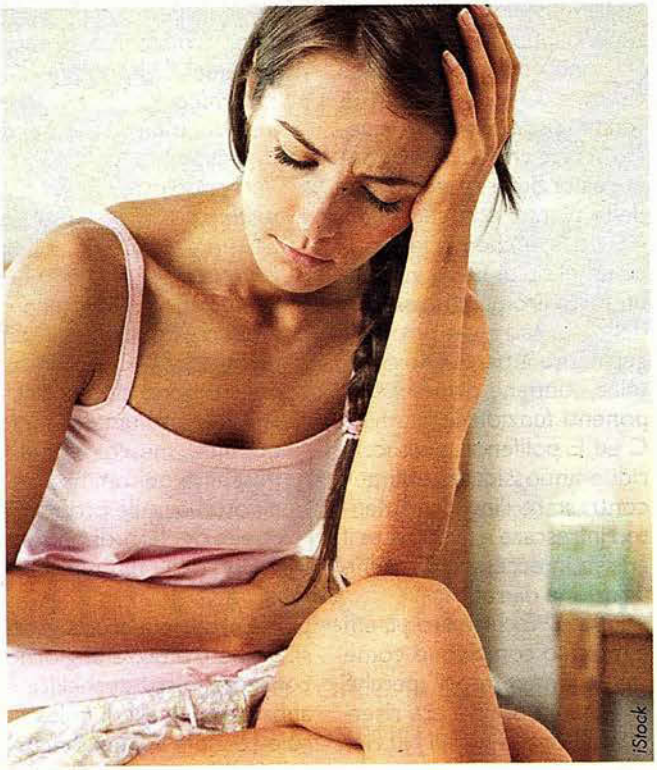
SE IL CICLO È DOLOROSO

Può essere un'autentica tortura, eppure i rimedi per mitigare la sofferenza legata alle mestruazioni ci sono. Scegliendo fra quelli da banco e naturali

È un dolore forte e continuo. Tanto che a volte non si riesce nemmeno ad andare a scuola o al lavoro. In termini medici si chiama dismenorrea, è una condizione comune a molte donne in età fertile (si stima anche sino al 40 per cento), che rende il ciclo mestruale particolarmente doloroso, a iniziare dal giorno prima e con il picco di intensità nelle 24 ore iniziali, con violenti crampi al basso ventre, a volte accompagnati da nausea, vomito, cefalea, diarrea, irritabilità, stanchezza e malessere generale.

«Nella maggior parte dei casi, - spiega la dottoressa Stefania Piloni, ginecologa di Milano, - per la dismenorrea chiamata primaria non esistono cause specifiche: il dolore dipende dal rilascio nel sangue di prostaglandine (sostanze che stimolano la contrazione degli organi), che provoca una vasocostrizione e crampi a livello uterino. Di solito il problema comincia nell'adolescenza, poi tende a diminuire con l'età ed è destinato a migliorare dopo la gravidanza».

Se l'appuntamento mensile con il ciclo diventa un incubo, è bene dare battaglia al dolore cominciando con una visita ginecologica. Lo specialista accerterà di poter escludere la presenza di malattie i cui sintomi potrebbero confondersi con la dismenorrea, in questo caso detta secondaria, come cisti ovariche, endometriosi (un disturbo molto diffuso che ha come unico segnale il forte dolore mestruale), infezioni pelviche come la chlamydia, malformazioni, miomi o polipi uterini.



Accantonate queste possibili cause, il dolore mestruale potrà essere combattuto grazie ad antinfiammatori non steroidei (Fans) a base di ketoprofene, ibuprofene, naprossene, o anche il classico paracetamolo. Si può poi mostrare efficace un analgesico naturale, la Pea, palmitoiletanolamide, da prendere tutti i giorni per alcuni mesi.

Moltissimi ginecologi, in questi casi, prescrivono anche la pillola anticoncezionale, che diminuisce la quantità e la durata del flusso, rendendo la fase mestruale più "soft". «In realtà, - specifica l'esperta, - sarebbe meglio usare la pillola per attenuare dolore e crampi solo quando esiste anche un reale bisogno contraccettivo».

LA MEDICINA DOLCE

In questo campo, anche la medicina dolce offre un valido supporto. Per quanto riguarda la fitoterapia, può aiutare per esempio l' *Achillea Millefolium* in tintura madre, la dose è di 30 gocce 3 volte al giorno. Questa pianta è utile quando il medico non trova nessuna spiegazione organica al dolore, se visita ed ecografia non rilevano nulla di anomalo, eppure ogni ciclo è troppo doloroso e non si vuole abusare di analgesici. Un altro aiuto in caso di fitte molto acute è il *Salicis Cortex*, corteccia di salice, nota anche come "l'aspirina fitoterapica": si può prendere sotto forma di estratto secco 250 mg, 1 confetto ogni 12 ore.

E c'è anche la *curcuma*, che ha un notevole potere antinfiammatorio, può lenire il dolore mestruale e non ha effetti collaterali nemmeno se utilizzata in dosi elevate.

Infine il *magnesio*, efficace sull'indolenzimento addominale e sulle "stilettate" al basso ventre. Si può prendere una compressa di magnesio puro al mattino, a partire da una settimana prima del ciclo, terminando con l'ultimo giorno di sanguinamento.

Paola Tiscornia

VECCHIE RICETTE E BUONE ABITUDINI

Le nostre nonne, per i dolori mestruali, consigliavano riposo a letto e borsa dell'acqua calda sulla pancia. Rimedi che possono essere ancora validi se sperimentiamo che danno effettivamente sollievo. Potrebbero essere maggiormente soggette a forti dolori mestruali le donne più predisposte alla depressione e all'ansia, o che vivono come un peso eccessivo il carico di lavoro familiare o fuori casa. In ogni caso può aiutare tutte uno stile di vita sano e dinamico, che contempli mezz'ora al giorno di attività fisica, il controllo del peso e non meno di 7-8 ore di riposo notturno.