



Sindrome premenstruale, una brutta bestia

La PMS corrisponde ad una complessa combinazione di sintomi psicologici (irritabilità, aggressività, tensione, ansia e depressione) e manifestazioni somatiche (ritenzione di liquidi, dolore mammario, cefalea, gonfiore ed aumento di peso). Sono molte le donne che ne soffrono, in varia misura. I rimedi sono numerosi, ma il primo di tutti è vivere in modo sano

di **Maria Cassano**

Il fenomeno è noto da tempo, tanto che si era diffusa tra la gente la frase, rivolta a una persona di umore acido, “per caso hai le tue cose?”. Questa sindrome è infatti una serie di disturbi, fisici e psicologici, che precede il mestruo.

Le reali cause della sindrome premenstruale, o PMS, non sono ancora state definitivamente chiarite ma una serie di parametri le sono stati attribuiti con certezza: cambiamenti ormonali, pattern di neurotrasmettitori, livelli di prostaglandine, alimentazione, farmaci, abitudini e stile di vita.

I sintomi hanno un andamento ciclico e sono in stretta relazione con il periodo post ovulatorio del ciclo mestruale. Si tratta di manifestazioni molto eterogenee e variabili per natura, numero, intensità e durata da una paziente all'altra e, spesso, differenti da un ciclo all'altro nella medesima paziente.

Esistono tre diversi gradi di intensità dei sintomi clinici della malattia: la forma lieve che interessa circa il 60-70% delle donne, la forma media che colpisce circa il 12-36%, e la più grave, o sindrome disforica della fase luteale tardiva, che interessa circa il 3-8% delle donne in cui i sintomi psichici sono talmente gravi da determinare problemi seri anche alla vita di relazione e sul lavoro.

SECONDO ALCUNE FEMMINISTE IL DISTURBO GIUSTIFICA PERFINO I REATI

Dal punto di vista clinico la sintomatologia è rappresentativa di un disturbo dello spettro ansioso-depressivo con numerosi aspetti patologici sul versante comportamentale quali una facile irritabilità, un incremento del fumo di sigarette, un'insolita impulsività o un'alterazione della condotta alimentare (abuso sfrenato di cioccolata o dolci).

Il DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ha stabilito dei criteri per la diagnosi del disturbo disforico premenstruale, anche se la classificazione ha suscitato diverse critiche. Nel mondo scientifico è stato obiettato che i criteri sono troppo restrittivi e portano ad una sottostima della dimensione reale del problema; nel panorama sociale si sono opposti i movimenti femministi, perché intravedono una medicalizzazione o persino una psichiatizzazione della condizione femminile, anche se in altri ambienti, sempre del mondo femminista, è invece stata considerata la possibilità di scagionare le donne affette da questo



Studi preliminari suggeriscono l'utilità di tecniche di rilassamento come rimedio per alleviare la sintomatologia della PMS. Si possono seguire diverse strategie, scegliendo la più adatta al singolo caso e in base all'impatto della sindrome sulla qualità di vita della paziente. Qualche volta basta una pillola (foto sotto) ad alleviare i sintomi.

disturbo che abbiano commesso dei reati. In ogni caso c'è da considerare che la classificazione ha permesso a diversi studiosi di poter avere un linguaggio comune per il confronto.

I criteri per distinguere un disturbo disforico premenstruale sono i seguenti (sintomi maggiormente presenti nei cinque o più giorni prima del ciclo e assenti durante la prima settimana dopo le mestruazioni):

- Umore depressivo spiccato, senso di disperazione o autosvalutazione (idee di svalutazione);
- Tensioni, spiccata ansia, impressione di essere bloccata, tesa, nervosa;
- Spiccata labilità emozionale (per esempio marcato senso di tristezza, voglia di piangere, ipersensibilità al rifiuto);
- Collera o irritabilità spiccata e persistente o aumento dei conflitti con chiunque, anche persone



amate e stimate;

- Diminuzione dell'interesse per le attività consuete (per esempio lavoro, passatempi, scuola, amici);
- Difficoltà a concentrarsi;
- Letargia, rapido affaticamento o mancanza di energia;
- Spiccate modificazioni dell'appetito, iperfagia, voglia di certi alimenti;
- Ipersonnia o insonnia;

Dal punto di vista clinico la sintomatologia è rappresentativa di un disturbo dello spettro ansioso-depressivo con numerosi aspetti patologici sul versante comportamentale.

- Impressione di essere sopraffatta o di perdere il controllo;
- Altri sintomi fisici come gonfiore o tensione mammaria, cefalee, dolori articolari o muscolari, sensazione di "gonfiore", aumento di peso.

Basta la presenza di uno dei sintomi tra i primi quattro citati sopra per far sospettare una sindrome PMS.

La sindrome premenstruale disforica interferisce notevolmente col lavoro o l'attività scolastica, le attività socia-

li abituali e le relazioni con gli altri (per esempio si evitano le attività sociali, diminuisce la produttività o l'efficacia al lavoro o a scuola).

La sindrome premenstruale disforica può manifestarsi anche come aggravamento dei sintomi di un altro disturbo come una depressione grave, o un disturbo di panico, o un disturbo della personalità ma è tuttavia una manifestazione patologica a se stante.

COME RICONOSCERE LA PMS E QUALI RIMEDI ADOTTARE

Un'ulteriore classificazione per diagnosticare la sindrome premenstruale è stata elaborata dall'American College of Obstetricians and Gynecologists secondo la quale per la diagnosi è essenziale che la donna riporti uno o più sintomi affettivi e fisici, durante i cinque giorni, o più, che precedono il ciclo, in ciascuno dei tre mesi precedenti la consultazione.

Mutamenti dell'umore:

- Depressione,
- Scoppi di collera,
- Ansia,
- Irritabilità,
- Confusione,
- Ritiro dalla vita sociale.

Sintomi somatici:

- Mastodinia (dolore al seno),
- Meteorismo,
- Cefalea,

Ritenzione idrica in mani e piedi.

Per la riconoscibilità accertata della sindrome è necessario che tali sintomi scompaiano entro il 4° giorno del flusso e non ricompaiano fino almeno al 13°, che siano presenti in assenza di qualsiasi terapia farmacologica, di terapie ormonali o di abuso di alcool o droghe e si ripresentino - in modo quindi riproducibile - in due cicli valutati prospetticamente. Per risolvere il problema della sindrome premenstruale, oggi i ginecologi, hanno a disposizione varie strategie terapeutiche, come integratori fitoterapici in particolare l'agnocasto, la pillola estroprogestinica, il progesterone, rimedi omeopatici, agopuntura, tecniche di rilassamento, psicoterapia e altro ancora.

È importante, in tutti i casi, dalle forme lievi alle forme gravi, adottare un'alimentazione e uno stile di vita corretto che può aiutare a ridurre i disturbi della sindrome premenstruale, associandole ovviamente a un tipo di terapia specifico che verrà consigliato in base alla gravità e al tipo dei sintomi dal ginecologo.

Ecco allora alcuni consigli riguardo all'alimentazione, le accortezze nell'impostazione della dieta e alcuni suggerimenti sullo stile di vita, che possono risolvere o almeno alleviare il problema:

- Cominciate a modificare le abitudini alimentari e ad impostare una dieta da seguire soprattutto nei 7-10 giorni che precedono il ciclo mestruale;
- Nella colazione, che non va mai saltata, non deve mancare un frutto di stagione e cereali integrali;
- Evitare di fare pasti abbondanti



L'intensità e la durata dei sintomi è estremamente variabile da donna a donna, ma a volte anche da ciclo a ciclo. L'inconveniente maggiormente lamentato riguarda l'alterazione dell'umore. Non di rado sono presenti anche mal di testa, vertigini e palpitazioni. La ritenzione idrica provoca un temporaneo aumento di peso e delle dimensioni del seno con un fastidioso senso di tensione. Frequenti sono anche le variazioni nell'appetito, un senso di gonfiore all'addome, stipsi e talora anche nausea e vomito.

ti, ma frazionate l'alimentazione nell'arco della giornata. La regola è: tre pasti principali, colazione pranzo e cena, leggeri con l'aggiunta di due piccoli spuntini a base di frutta per esempio a metà mattinata e nel pomeriggio. Non saltare mai i pasti. Questo per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue. In fase premenstruale, infatti, a causa della riduzione del livello di serotonina si assiste a un calo degli zuccheri con conseguente aumento della fame e assunzione di cibi dolci e lieviti (da evitare);

- È opportuno bere molta acqua ogni giorno, almeno un litro e mezzo, per disintossicarsi e combattere la ritenzione idrica, uno dei fastidiosi sintomi della sindrome premenstruale che fa sentire la donna gonfia e appesantita nei giorni prima del ciclo;
- Ridurre il sale nei condimenti ed evitare i cibi ricchi di sale, come salumi, patatine, salatini, acciughe sotto sale e dadi per brodo, perché il sale favorisce la ritenzione di liquidi;
- Scegliere sempre alimenti freschi e di stagione, evitando quelli conservati in scatola o preconfezionati, in particolare gli alimenti che contengono glutammato perché aumentano l'irritabilità umorale;
- Aumentare la quota di frutta fresca e verdura consumate giornalmente perché sono ricche di minerali e vitamine utili per combattere la sindrome premenstruale;
- Consumare alimenti ricchi di magnesio come verdure a foglia verde (bieta, spinaci, lattuga, ecc), mais, legumi (fagioli, lenticchie, ceci), frutta secca (mandorle, noci, nocciole, arachidi, anacardi, pistacchi) e cereali integrali. Il magnesio mitiga alcuni sintomi come il mal di testa, l'irritabilità, la tensione nervosa e l'ansia;
- Assumere le vitamine del gruppo B, che alleviano la sindrome premenstruale perché facilitano i meccanismi che portano alla sintesi della serotonina. In particolare le vitamine B3 e B6 che si trovano nei legumi, nel formaggio, nell'orzo, nei pomodori, nel grano, nel pesce, nelle patate, carote e spinaci;
- Secondo alcuni studi anche il calcio, la vitamina D e gli acidi grassi omega 3 sono utili per combattere la sindrome premenstruale. Sono contenuti in alimenti di uso comune come latte e i derivati, legumi, pesce azzurro, uova;
- Limitare il tè, il caffè, il cioccolato e la cola che contengono metilxantine, tutte sostanze che peggiorano i sintomi premenstruali;
- Evitare i grassi animali e cibi ricchi di grassi e consumare esclusivamente olio extravergine di oliva;
- Evitare i lieviti come pizza, focacce e dolci lievitati (come le brioches) e le bibite gasate, che concorrono al gonfiore addominale nei giorni che precedono il ciclo;
- Preferire i carboidrati com-

plexi come pasta, pane e riso integrale;

- Evitare gli alcolici.
- Oltre all'alimentazione va tenuto sotto controllo lo stile di vita. Le cose più importanti sono:
- Dormire regolarmente almeno 7 ore per notte;
 - Fare attività fisica regolare al fine di aumentare i livelli di serotonina che riduce i fastidi premenstruali, aiuta la circolazione del sangue e combatte la ritenzione idrica. Fare quindi lunghe passeggiate, nuotate, dedicarsi se possibile a uno sport specifico che non annoi ma che sia anzi quanto più possibile appassionante, evitare assolutamente la sedentarietà;
 - Imparare delle tecniche di rilassamento come lo yoga e lo stretching che aiutano a tenere sotto controllo l'ansia e scaricano le tensioni emotive particolarmente accentuate in fase premenstruale;
 - Ultima raccomandazione, ma la più importante di tutte: eliminare il fumo o almeno limitarlo drasticamente. ■

Secondo alcuni studi anche il calcio, la vitamina D e gli acidi grassi omega 3 sono utili per combattere la sindrome premenstruale.

Per risolvere il problema della sindrome premenstruale oggi i ginecologi hanno a disposizione varie strategie terapeutiche, come integratori fitoterapici - in particolare l'agnocasto - la pillola estrogenica, il progesterone, rimedi omeopatici, agopuntura e tecniche di rilassamento. Un rimedio antico e sempre valido è il ricorso a una borsa di acqua calda, da tenere sulla pancia o sulla schiena, utile per rilassare la muscolatura.

