

Una storia ciclica...



Stefania Manetti*, Costantino Panza**, Antonella Brunelli***

*Pediatria di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli); **Pediatria di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia)

***UO di Pediatria e Consultorio Familiare, Cesena-AUSL della Romagna

*“E stiamo davanti alla luce del fuoco
che abbiamo ereditato
dall'inizio della storia
come fecero le nostre madri e nonne
e le madri loro”.*

ISHIGAKI RIN

Le donne nascono con due ovaie, piccole come acini d'uva, localizzate ai lati dell'utero. Le ovaie sono ripiene di migliaia di cellule chiamate ovociti. Con la pubertà le ovaie cominciano a produrre degli ormoni, in particolare gli estrogeni, che provocano dei grandi cambiamenti: cominciano a crescere i seni, compaiono i primi peli e poi il primo ciclo mestruale. Dalle migliaia di ovociti solo circa 400 arriveranno però a una completa maturazione dopo la pubertà. Tutto questo trambusto nasce sotto il controllo del nostro cervello, che al momento giusto, e in tempi diversi da ragazza a ragazza, comincia ad attivare una piccola ghiandola, la ghiandola pituitaria, che invia due “messaggeri chimici”, FSH e LH, chiamati gonadotropine. Questi “emissari” partono per arrivare alle ovaie con l’ordine” di produrre ormoni e di rilasciare una volta al mese un piccolo ovocita maturo. Questo ovocita viaggerà poi verso l'utero e, arrivato a destinazione, se non trova spermatozoi pronti a fertilizzarlo, dopo circa due settimane sarà eliminato e il rivestimento dell'utero, l'endometrio, ricco di sangue, si ispessirà e si sfalderà. Questo flusso di sangue è chiamato mestruazione. L'intero processo è definito ciclo mestruale.

Cosa si avverte con il ciclo mestruale?

Un liquido che defluisce lentamente, con pause e riprese, dalla vagina, a volte anche con piccoli coaguli. Anche se può sembrare che esca molto sangue, in realtà non è così.

Cosa succede se il primo ciclo ritarda?

Il primo ciclo mestruale può comparire dai 9 fino ai 15 anni di età. È un intervallo ampio che dipende da tanti fattori, per esempio, le ragazze che praticano molto sport o una importante perdita di peso ne possono ritardare la comparsa.

Il ciclo mestruale è mensile, in media ogni 28 giorni, ma può essere anche più breve o più lungo, dai 21 ai 35 giorni. Normalmente la mestruazione ha una durata me-

dia di 3-7 giorni e non sempre con la stessa intensità. Generalmente il flusso di sangue è maggiore nei primi giorni, per poi ridursi verso la fine; ma con i primi cicli mestruali è anche normale l'alternarsi di cicli intensi e cicli brevi.

Cosa succede se il ciclo non è regolare?

Nei primi due anni il ciclo può essere irregolare, questo perché gli ormoni che regolano questa speciale funzione non sono ancora completamente funzionanti; anche altre condizioni, come le variazioni di peso, le diete, lo stress, l'esercizio fisico, le malattie o semplicemente i cambiamenti in generale, come per esempio uno trasferimento, possono causare un ritardo.

Tuttavia, con l'inizio di una attività sessuale, una mancanza del ciclo può essere indizio di gravidanza. Se l'irregolarità persiste e in presenza di un qualsiasi dubbio è bene rivolgersi al proprio pediatra per ulteriori consigli.

Allo stesso modo se i cicli sono molto ravvicinati e si manifestano 2-3 volte nel mese, è bene rivolgersi a un medico per verificare se la perdita di sangue possa aver causato un'anemia da carenza di ferro.

Un buon modo per capire se il ciclo è regolare è di annotare i cicli mensilmente su un piccolo diario.

Che cosa è il menarca?

Per menarca si intende la comparsa del primo ciclo mestruale. Il menarca non significa che lo sviluppo è completato, infatti le ragazze possono continuare a crescere e a svilupparsi. È un cambiamento importante, e da quel momento in poi la convivenza mensile con le mestruazioni può essere facile per alcune e meno per altre, quando è preceduta o accompagnata da dolori anche intensi. Questi dolori crampiformi possono rendere la vita difficile, causare assenze scolastiche e da pratiche sportive e compromettere la vita di relazione e sociale.

Che cosa è la dismenorrea?

La parola dismenorrea deriva dal greco e significa ciclo doloroso e difficile. Circa il 60% delle ragazze ne soffrono.

Cosa provoca i crampi?

I crampi sono causati dall'utero che si contrae e si rilascia per fare in modo che

il sangue presente nella sua cavità possa uscire. L'utero è un organo rivestito internamente da un tessuto, l'endometrio, che produce delle sostanze, le prostaglandine. Sono queste sostanze che aumentano l'intensità delle contrazioni.

I crampi possono comparire da 1 a 2 giorni prima del ciclo e accompagnarli anche durante la sua durata.

È normale avere dei crampi durante il ciclo mestruale?

Sì, è del tutto normale, proprio perché l'utero ha bisogno di contrarsi per espellere il sangue. A volte il dolore può essere molto intenso e non facilmente governabile con i farmaci consigliati dal proprio medico. È sempre bene non sottovalutare i segnali che il nostro corpo ci invia e interpellare il pediatra per ulteriori consigli.

Con il primo ciclo mestruale e con quelli successivi è normale che ci sia una irregolarità, questo perché i primi cicli possono verificarsi senza una ovulazione, e questo può succedere anche per diversi mesi o a anche qualche anno dal menarca. Per avere i crampi è necessaria l'ovulazione, per questo motivo i dolori crampiformi mestruali possono manifestarsi anche dopo i primi due anni dal menarca.

Quali altri sintomi si possono associare?

I sintomi che spesso si associano al ciclo mestruale sono diversi:

- nausea o vomito;
- diarrea;
- stipsi;
- movimenti intestinali frequenti e intensi;
- mal di testa;
- sensazione di “testa leggera”.

Ci sono farmaci da assumere?

È sempre buona norma parlarne con il proprio pediatra; spesso si usano i farmaci detti da banco, ossia acquistabili senza ricetta medica, ma il consiglio medico è sempre preferibile. Ci sono anche dei rimedi naturali, come il calore a contatto con la parte bassa dell'addome o un bagno caldo. Anche l'attività fisica regolare durante il ciclo può essere di aiuto nel ridurre i crampi.

✉ doc.manetti@gmail.com