Sindrome premestruale: come attenuarla

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano
Dott.ssa Dania Gambini
Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia, H. San Raffaele, Milano

Da circa due mesi ho sospeso la cura antidepressiva prescritta dal psichiatra (gocce di citalopram), durata un anno. Adesso, dieci giorni prima di ogni ciclo, ho attacchi di collera, mi sento depressa e reagisco per un nonnulla. Inoltre ho cefalea e dolori al seno. Per non ritornare alla cura precedente è possibile, per questa sintomatologia premestruale, utilizzare cure naturali?
Antonietta G.

Gentile signora Antonietta, la sindrome premestruale dipende dalle fluttuazioni ormonali premestruali e, nei casi più severi come il suo, prende il nome di "sindrome disforica della fase luteale tardiva".
Vista l'eziologia del disturbo (e posto che lei abbia sospeso la cura antidepressiva su specifica indicazione del medico curante), la terapia di prima scelta è una pillola contraccettiva capace di limitare al minimo le variazioni ormonali, grazie alla costanza del livello di estrogeni, e contenente un progestinico che abbia un ruolo positivo sull'umore. Il prodotto che meglio risponde a questi requisiti è la pillola al drospirenone (Yaz), nella formula 24+4 (ossia 24 giorni con i due principi attivi e 4 di placebo). Questa pillola è l'unica per la quale la Food and Drug Administration, l'ente statunitense di controllo sui farmaci, abbia dato l'indicazione curativa proprio per la sindrome premestruale severa.
Venendo alla sua domanda sulle cure naturali, è possibile ottenere un miglioramento con il magnesio pidolato (1500 mg al dì), che è un rilassante naturale, e l'agnocasto (una compressa al dì, contenente 4 mg di estratto secco, o 40 gocce/die di estratto).
La moderata azione sedativa dell'agnocasto era nota già agli antichi botanici. Lo strano nome, "Agnus castus" (agnello casto), si riferiva in particolare alla riduzione del desiderio sessuale e dell'aggressività in chi bevesse tisane preparate con derivati del seme della pianta. Un'azione che le ricerche moderne hanno confermato, al punto che il Ministero della Sanità tedesco ha approvato l'uso dell'agnocasto per le irregolarità del ciclo mestruale, la sindrome premestruale e la mastodinia, ossia quel fastidioso dolore al seno che anche lei avverte, e che peggiora proprio in fase premestruale.
Per combattere la sindrome premestruale è inoltre utile modificare il proprio stile di vita, e in particolare:
- dormire almeno sette ore per notte: la carenza cronica di sonno crea squilibri nella regolazione ormonale del ciclo mestruale, facilita la depressione e peggiora la sindrome premestruale;
- ridurre lo stress quotidiano, cercando di ridimensionare gli impegni e ritagliare un piccolo spazio per dedicarsi a qualcosa di rilassante (i fiori sul balcone o sul terrazzino, un bagno serale,

un buon libro o un po' di musica prima di dormire);
- fare sport: il movimento fisico regolare, anche moderato, consente di scaricare le tensioni in modo naturale, evitando che si ripercuotano sull'equilibrio ormonale e psichico;
- abolire i cibi confezionati in scatola o con conservanti aggiunti: contengono sostanze che favoriscono l'irritabilità e l'aggressività;
- imparare a respirare in modo lento e profondo, per ridurre la tensione accumulata sul lavoro, in coda, alla guida.