

Sintomi e cause della Sindrome pre-mestruale

UN DISTURBO DI NATURA FISIO-PATOLOGICA E NON PSICHIATRICA, COME SI È SOLITI PENSARE. IL LAVORO DI ITA PMS PER COMBATTERE I LUOGHI COMUNI SUL PROBLEMA



Quante di voi prima dell'arrivo del ciclo si sentono "diverse"? Più stanche, più irritabili, avvertono mal di testa, gonfiori, dormono troppo o troppo poco, mangiano più del solito e notano variazioni dell'appetito, lieve aumento della temperatura corporea e altri lievi inconvenienti? Probabilmente l'80%.

Quante si sentono in preda a sbalzi d'umore, inadeguate, arrabbiate con il mondo, nervose, ansiose, che faticano a concentrarsi? Un buon 30% di voi, secondo le stime.

Quando si parla di Sindrome Premestruale spesso ci si limita a definirla un "normale" disturbo che la maggior parte delle donne è inevitabilmente destinata a subire. In realtà questa patologia può manifestarsi a tre livelli: **lieve, moderata e severa**. In quest'ultimo caso, si tende a definirla come **"Disturbo Disforico Premestruale, o della Fase Luteale"**. Nel sistema sanitario corrente, questa nomenclatura di origine americana fa sì che la sua diagnosi e il suo trattamento

venga delegato esclusivamente ed erroneamente al campo della psicologia o della psichiatria. Uno degli obiettivi dell'Associazione Nazionale Sindrome Premestruale "ITA-PMS", nata nel novembre 2018, è quello di riportare tutte le forme di sindrome pre-mestruale, anche le più severe, nelle mani del medico che più dovrebbe occuparsene: il ginecologo.

CAUSE

Le normalissime fluttuazioni ormonali cicliche svolgono un ruolo essenziale nella genesi dei sintomi. Le variazioni dei livelli di progesterone ed estradiolo durante la fase luteinica del ciclo determinano l'insorgere dei sintomi. In particolare, il progesterone e i suoi metaboliti modulano l'attività di diversi neurotrasmettitori quali l'acido gamma-amino butirrico (GABA), un importante regolatore dello stress, ansietà e irritabilità, la serotonina, la dopamina e il glutammato. Ciò provoca una alterata risposta a normali livelli degli ormoni. L'estradiolo, inoltre, esercita potenti effetti sui neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione dell'umore, del sonno, assunzione di cibo e altri aspetti cognitivi e comportamentali.

COME SI DIAGNOSTICA?

La prima cosa da fare è una semplicissima **auto-diagnosi**. Occorre monitorare i sintomi su un diario per tre mesi e verificarne la durata e l'intensità. ITA-PMS fornisce il "Diario Rosa" scaricabile dal suo sito e una app. Se i sintomi si verificano nei giorni o le settimane prima del ciclo e tendono

COME SI MANIFESTA

La Sindrome pre-mestruale è una condizione fisio-patologica, non di natura psichiatrica, caratterizzata da sintomi fisici, psicologici e comportamentali che ricorrono regolarmente durante la fase luteale del ciclo mestruale (dal momento dell'ovulazione) e che spariscono o diminuiscono drasticamente con l'arrivo del flusso mestruale. Ecco i sintomi più comuni:

SINTOMI FISICI

Mal di testa, gonfiore addominale, esaurimento fisico, tensione / dolori mammari, variazioni dell'appetito e del sonno, stanchezza marcata, acne, pruriti vaginali, alterazioni della libido.

SINTOMI PSICO-COMPORTAMENTALI

Irritabilità, sbalzi d'umore, rabbia, aggressività, sensazione di perdita di controllo, ansia, confusione mentale, dimenticanze, diminuita capacità decisionale, difficoltà di concentrazione ("foggy head"), crisi di pianto, episodi depressivi. Nelle forme più severe, autolesionismo, pensieri suicidi.



a scomparire con il suo arrivo è altamente probabile tu soffra di PMS. L'intensità dei sintomi ne definirà il livello L/M/ o S. **Attenzione!** Un errore diagnostico molto grave è spesso quello della depressione bipolare. Molti medici, non associando i sintomi al ciclo mestruale, diagnosticano depressione o depressione bipolare commettendo un errore che porta la paziente a seguire terapie errate, inadeguate e inefficaci (come per esempio l'uso di anti-depressivi che non risolvono affatto il problema).

A cura di ITA-PMS Associazione Nazionale Sindrome Premestruale
www.itapms.org

ITA-PMS
Associazione Nazionale
Sindrome Premestruale

