

I nostri esperti rispondono...

*Gentile Dottore, qualche giorno prima e durante le **mestruazioni** soffro di dolori al basso ventre, cambia il mio umore e divento facilmente irritabile. Ci sono dei rimedi per contrastare questi fastidi?*

Adele – Roma



Risponde:

Prof. Claudio Giorlandino

Presidente della Società Italiana di Diagnosi Prenatale e Medicina Materno Fetale (S.I.Di.P.).

La **dismenorrea** (mestruazione dolorante) è il più comune problema delle donne in età riproduttiva. Esistono due tipi: primaria (che non dipende da alterazioni dell'apparato genitale) e secondaria (che generalmente insorge a causa di malattie all'apparato genitale).

La primaria è la più frequente e colpisce fino al 90% di tutte le donne e di solito insorge circa tre anni dopo l'inizio delle mestruazioni e continua fino ai 25-30 anni o fino a quando rimangono in gravidanza. Circa il 10% delle donne che hanno questo tipo di dismenorrea non possono lavorare, frequentare la scuola o partecipare alle loro normali attività.

Per la dismenorrea primaria il trattamento non è necessario e l'approccio più utilizzato è quello di aspettare e vedere come si evolvono i sintomi.

Ci sono diversi rimedi a base di erbe che possono alleviare i disturbi del ciclo mestruale, tra cui il picnogenolo e l'agnocasto.

Inoltre numerose tecniche di rilassamento, come la meditazione, respirazione profonda e lo yoga possono aiutare a ridurre lo stress e la sua influenza sul ciclo mestruale. Tuttavia, questi ultimi rimedi non hanno una base scientifica rispetto ai loro risultati.

Quello che sicuramente va consigliato è una sana attività fisica e soprattutto una sana alimentazione ricca di fibre, oligoelementi quali soprattutto il magnesio, efficace miorilassante, evitando l'eccessiva assunzione di alcol ed il fumo di sigaretta.