

Calendario SPM

Mese

Sintomi fisici	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Tensione mammaria																															
Cefalea																															
Aumento di peso																															
Crampi al basso ventre																															
Problemi cutanei																															
Sintomi psicologici	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Umore instabile																															
Ipersensibilità emotiva																															
Irritabilità																															
Ansia																															
Tensione nervosa																															
Cambiamenti comportamentali	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carenza di motivazione																															
Isolarsi																															
Difficoltà di concentrazione																															
Attacchi di fame																															
Variazioni della libido																															

Disturbi

1 lieve 2 medio 3 forte M mestruazione

zeller 
zeller  medical

Un servizio di:

Max Zeller Söhne AG
Seeblickstrasse 4
8590 Romanshorn

Telefon +41 71 466 05 00
Fax +41 71 466 05 05
info@zellerag.ch

www.zellerag.ch

Guida Sindrome premenstruale (SPM)

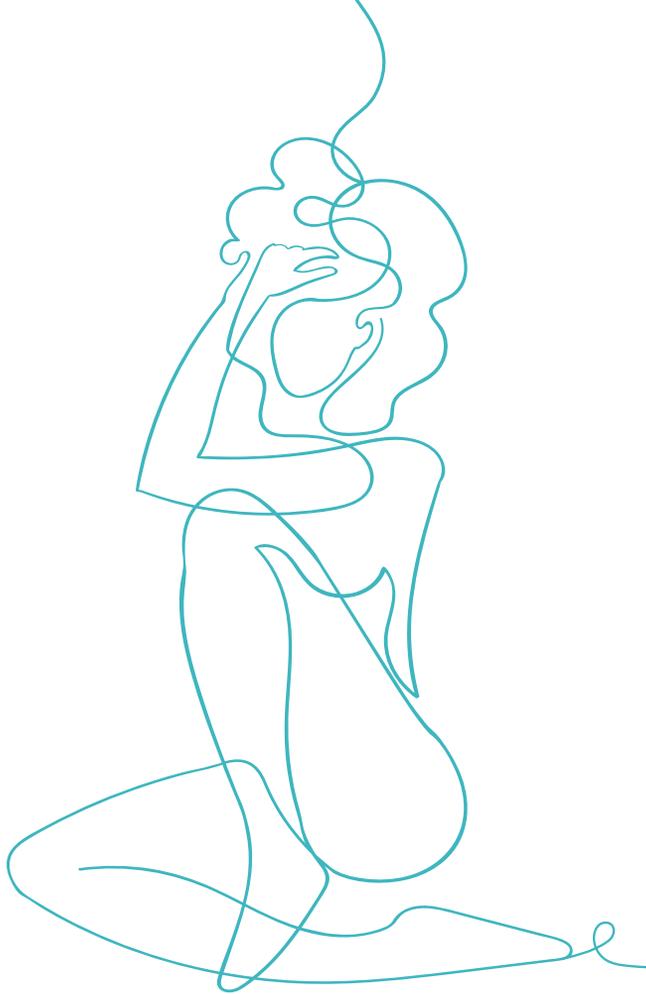
Una maggiore qualità di vita ogni giorno



Sindrome premestruale e disturbi del ciclo mestruale, consigli

Come mai il nostro ciclo ci influenza così tanto?

L'umore subisce alti e bassi, sulla pelle compaiono le prime impurità, il seno è teso o dolorante e la motivazione per le attività quotidiane cala drasticamente. Molte donne soffrono di sindrome premestruale (SPM). Si verifica da due settimane a pochi giorni prima dell'inizio della mestruazione ed è legata a sintomi fisici e psichici che possono rendere la vita un po' più difficile. Spesso le donne non si riconoscono in questo periodo e anche chi le circonda nota gli sbalzi d'umore. Tuttavia, con dei semplici consigli, astuzie e accorgimenti si può riuscire a superare al meglio questo periodo del mese.



Contenuto

Per chi è pensata questa guida?	7
Il ciclo femminile	8
Durata di un ciclo	8
Cosa succede durante il ciclo	8
La funzione degli ormoni	13
Disturbi del ciclo mestruale	15
La sindrome premestruale (SPM)	18
Che cos'è la SPM e come si manifesta?	20
Possibili sintomi	20
Cause della SPM	23
SPM e poi?	26
Cosa aiuta contro la SPM?	30
Medicinali sintetici	30
Preparati a base di piante medicinali	31
Altro	33
Diario dei sintomi	35
Calendario della SPM	36

Per chi è pensata questa guida?

Chi è affetto dalla sindrome premestruale?

Non vi sentite più voi stesse durante i giorni prima delle mestruazioni? Irritabilità, cattivo umore, stanchezza, crisi di pianto, attacchi di fame, tensione mammaria e molto altro possono essere sintomi della sindrome premestruale (SPM).

La SPM si verifica in dipendenza del ciclo femminile, per tale motivo guarderemo quest'ultimo più da vicino. Avete altre domande? Allora sfogliate la guida, vi troverete i fatti principali relativi alla SPM e cosa può aiutare ad alleviare i disturbi.

Non solamente le donne, bensì anche persone non binarie, persone agender e uomini transgender vivono un ciclo mensile.

Informazioni relative al ciclo femminile

Un cerchio che inizia mese dopo mese per poi richiudersi e ricominciare da capo. Il ciclo femminile potrebbe essere spiegato così. Si tratta di un processo ciclico nel corpo di una donna: dalla pubertà fino alla menopausa. Ma dietro a tale ciclo si nasconde molto di più. Il ciclo mestruale comincia il primo giorno della mestruazione e ha una durata diversa a seconda delle persone. In tal modo inizia anche la prima metà del ciclo, che dura fino all'ovulazione.

Quanto dura un ciclo?

Nella teoria si parla di un ciclo di 28 giorni. La durata del ciclo può variare, tutto ciò che va dai 25 ai 35 giorni viene considerato normale.

Cosa succede durante il ciclo?

Sotto l'influenza dell'ormone estrogeno si forma la mucosa dell'utero. Allo stesso tempo il cosiddetto ormone follicolo-stimolante (FSH) svolge un ruolo importante e aiuta l'ovulo a maturare nell'ovaio. L'ovulo è protetto da una specie di custodia, il follicolo. Un altro ormone, l'ormone luteinizzante,

sostiene l'uscita dell'ovulo dal follicolo, in questo caso si parla della cosiddetta ovulazione. Ciò avviene circa 14 giorni prima dell'arrivo della mestruazione. L'ovulazione rappresenta l'inizio della seconda metà del ciclo. Per alcuni giorni l'ovulo è in grado di essere fecondato.



Dopo l'ovulazione, il follicolo resta in qualità di cosiddetto corpo luteo. Esso produce l'ormone progesterone. Il progesterone fa in modo che la mucosa dell'utero si formi e venga irrorata e prepara così un possibile annidamento dell'ovulo fecondato.

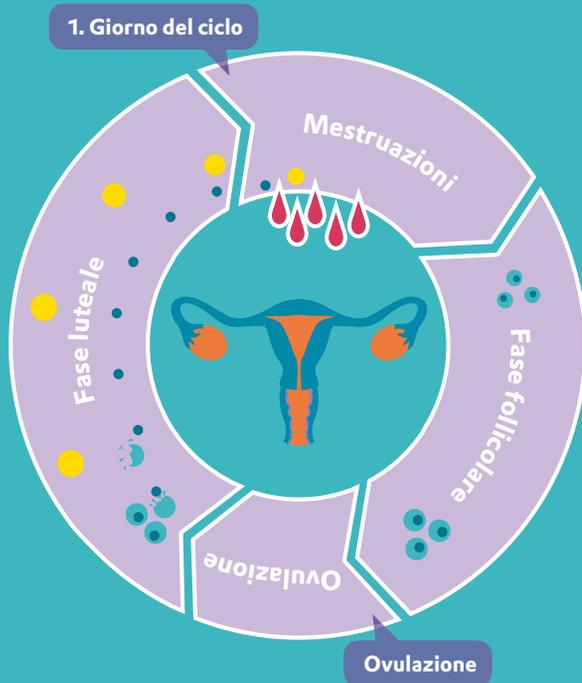
Ora viene presa la decisione: se l'ovulo viene fecondato il corpo luteo continua a produrre progesterone per i primi tre mesi, dopodiché sarà la placenta ad assumere questo compito. Se non avviene la fecondazione, il corpo luteo resta indietro e si atrofizza. In tal modo si riduce il livello di progesterone. Come conseguenza la mucosa formata nell'utero viene espulsa con la nuova mestruazione. In tal modo si conclude un ciclo e ne inizia uno nuovo.

Il ciclo femminile può essere suddiviso in due metà cicli:

- Fase follicolare: prima metà del ciclo dal primo giorno delle mestruazioni
- Fase luteale: seconda metà del ciclo, a partire dall'ovulazione.

Come descritto, vi sono una serie di ormoni che svolgono un ruolo decisivo (estrogeno, LH, FSH, progesterone). Chi coordina e regola il loro rilascio? Ciò avviene nel cervello, il centro sovraordinato, il cosiddetto ipotalamo, è colui che detta i ritmi.

La mucosa uterina serve a offrire a un ovulo fecondato un posto per annidarsi. Se non avviene alcuna fecondazione, la mucosa formata viene espulsa tramite la mestruazione.



La funzione degli ormoni nel ciclo

Estrogeno

Sotto l'influenza dell'ormone estrogeno si forma la mucosa uterina. L'utero viene preparato a un possibile annidamento dell'ovulo.

Ormone follicolo-stimolante (FSH)

Grazie all'FSH, un ovulo matura in un follicolo dell'ovaio. Questo serve a preparare un'eventuale fecondazione.

Ormone luteinizzante (LH)

Grazie all'influenza dell'ormone LH, durante l'ovulazione l'ovulo fuoriesce dal follicolo. In tal modo ha inizio la seconda metà del ciclo.

Progesterone

Il progesterone forma la mucosa uterina e promuove l'irrorazione sanguigna. Anche dopo la fecondazione, si assume questo compito per i primi 3 mesi circa. Se non avviene alcuna fecondazione, il livello di progesterone cala e la mucosa formatasi nell'utero viene espulsa.

Quanto dura un ciclo?

Nella teoria si parla di un ciclo di 28 giorni. La durata del ciclo può variare, tutto ciò che va dai 25 ai 35 giorni viene considerato normale.

Disturbi del ciclo mestruale

Cosa viene definito disturbo del ciclo e cosa è in realtà «normale»? La durata del ciclo è individuale e può durare dai 25 ai 35 giorni, tutto ciò che rientra in questi termini viene considerato normale e sano.

Durante la pubertà si hanno per la prima volta le mestruazioni. Il ritmo e la durata del ciclo vengono influenzati dagli ormoni nel corpo e possono quindi variare in diverse fasi di vita. Parlando in generale, i disturbi del ciclo sono delle irregolarità del ciclo femminile. Ma che cosa significa? Quasi mai il ciclo dura esattamente 28 giorni, a meno che non si utilizzino preparati ormonali come la pillola contraccettiva. Si deve quindi distinguere tra determinate irregolarità. Possono verificarsi delle irregolarità nella frequenza, nell'intensità e nella durata della mestruazione. La seguente panoramica traduce i concetti specifici e ne spiega il significato. Bisogna menzionare anche il fatto che i disturbi del ciclo mestruale possono essere la causa di un desiderio di maternità non soddisfatto, in quanto un ciclo regolare è importante per la maturazione dell'ovulo.

Il ciclo ormonale è talmente complesso che in alcuni momenti possono verificarsi dei disturbi. Tuttavia un certo livello di sbalzi è normale.

Principali disturbi del ciclo

<p>polimenorrea</p>	<p>mestruazioni troppo frequenti</p> 	<p>cicli irregolari o regolarmente ridotti, ciclo <25 giorni</p>
<p>oligomenorrea</p>	<p>mestruazioni troppo rare</p> 	<p>mestruazioni rare con ciclo fortemente prolungato cicli ciclo >35 giorni, ma <3 mesi</p>
<p>amenorrea secondaria</p>	<p>assenza di mestruazioni</p> 	<p>le mestruazioni non si verificano per 3 mesi o più, senza che sia in corso una gravidanza o che siano presenti cause organiche</p>

La sindrome premestruale (SPM)

Come si manifesta la sindrome premestruale e che cos'è la sindrome premestruale? Sintomi e definizione

Sbalzi di umore, impurità della pelle, attacchi di fame e dolori articolari: sono solo alcuni dei sintomi della sindrome premestruale che possono rendere più difficile la quotidianità di una donna. Per SPM si intendono disturbi fisici ed emotivi, che si verificano nel periodo precedente all'arrivo delle mestruazioni. Questi sintomi sono quindi tipicamente legati al ciclo e presenti nel momento tra l'ovulazione e l'inizio delle mestruazioni.



La SPM è molto diffusa. **Circa il 90% delle** donne in età fertile **soffre di almeno un sintomo premestruale.**

Il nesso temporale si rispecchia anche nella definizione di sindrome premestruale: «pre» significa prima, quindi prima delle mestruazioni.

La SPM è molto diffusa. Circa il 90% delle donne in età fertile soffre di almeno un sintomo premestruale. Gravità: la SPM varia. Alcune donne soffrono di sbalzi d'umore, altre in questo periodo si sentono limitate nell'ambiente di lavoro o nel tempo libero. È stato inoltre dimostrato che la SPM può verificarsi anche assumendo contraccettivi orali (la pillola).

I sintomi sono molto variegati e vanno ben oltre gli sbalzi d'umore. In totale, ci sono più di 150 sintomi che possono essere ricondotti alla sindrome premestruale. Troverete maggiori informazioni al riguardo nel prossimo capitolo.

Come si manifesta la SPM?

Le cose più importanti da sapere sui sintomi

L'umore subisce alti e bassi, il seno fa male e la motivazione per le attività quotidiane è estremamente bassa. Molte donne vivono le loro giornate in questo modo prima delle mestruazioni, in un ritmo di 4 settimane. I sintomi possono essere molto vari.

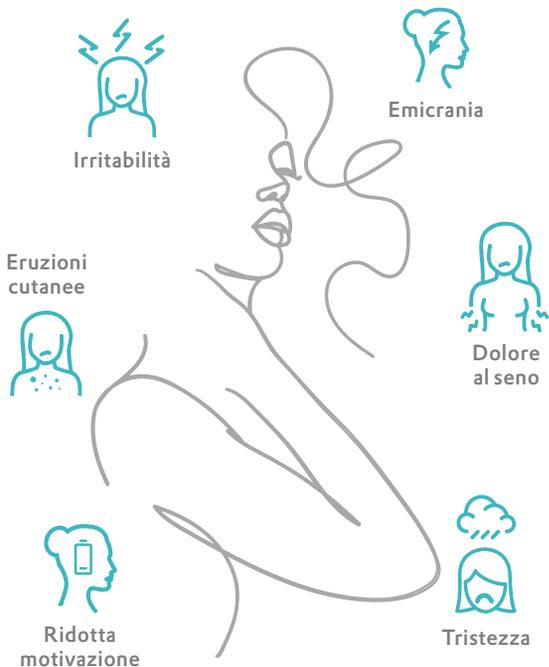
I sintomi possono essere suddivisi in tre gruppi diversi:

- **Disturbi emotivi**
irritabilità, tristezza improvvisa, ecc.
- **Disturbi fisici**
Tensione del seno, eruzioni cutanee, emicrania, ecc.
- **Cambiamenti comportamentali**
per es. comportamento alimentare diverso

La causa non è completamente chiara. Si presume che il fattore scatenante sia nella maggior parte dei casi un disturbo dell'equilibrio ormonale. In caso

di disturbi forti da SPM, nei quali vi sono in primo piano i disturbi psichici, si parla di DDPM (disturbo disforico premestruale). Il DDPM richiede assistenza medica.

Possibili sintomi della SPM



Quali sono le cause della SPM?

Nonostante gli anni di ricerca, i fattori scatenanti e le cause esatte dei disturbi non sono ancora stati chiariti in modo adeguato. Tuttavia gli sbalzi del livello ormonale svolgono un contributo sostanziale. A tale proposito insorgono spesso domande quali: c'è qualcosa che non va in me? Cos'è normale?

Alcune donne possono reagire con diversi disturbi anche ai cambiamenti ormonali regolari durante il ciclo.

La sindrome premestruale può inoltre essere aggravata da uno squilibrio ormonale. La causa è spesso un livello aumentato di prolattina. Un livello troppo alto di prolattina nuoce all'equilibrio tra gli ormoni estrogeno e progesterone e può rappresentare la causa di disturbi premestruali. Un valore alto di prolattina può a sua volta avere diverse cause. Una delle cause più comuni è lo stress, che promuove il rilascio di prolattina. Ma anche un disturbo dell'ipofisi, un ipotiroidismo, determinati medicinali o in casi rari anche tumori possono essere la causa dell'aumento del livello di prolattina.

DDPM sta per disturbo disforico premestruale. Le donne interessate soffrono fortemente di sintomi psichici e dovrebbero consultare un medico specialista.

Questi processi ormonali avvengono in ogni donna. Come mai la sindrome premestruale colpisce solo circa un terzo di tutte le donne? Perché una donna ne è interessata e un'altra con una situazione ormonale identica no?

In linea di principio la SPM può verificarsi in ogni donna fertile. Di conseguenza durante la gravidanza e la menopausa la SPM non si verifica (più). In generale le donne sopra i 30 anni sono più colpite di quelle più giovani.

Alcune donne reagiscono in maniera particolarmente sensibile ai cambiamenti del loro equilibrio ormonale, il che le rende più soggette alla SPM. Inoltre numerosi fattori esterni favoriscono la SPM. In particolare il fumo, il consumo di caffeina, un'alimentazione ricca di grassi, zuccheri e sale e la mancanza di movimento.

Anche i più piccoli cambiamenti dell'equilibrio ormonale possono avere ripercussioni significative sul benessere corporeo e psichico.

SPM e poi?

Tanto diversamente possono esprimersi i sintomi della SPM nelle donne interessate, quanto diversi possono essere gli effetti. Alcune donne si sentono limitate nella loro prestazione, ma anche i contatti sociali possono essere influenzati. In questo contesto, si sente spesso dire che le pazienti affette da sindrome premestruale non si sentono se stesse in questo periodo. In breve, la donna colpita soffre e anche il suo ambiente.

Ora, si potrebbe affermare che la SPM è parte dell'essere donna, ma accettare così la situazione non è soddisfacente.

Ci sono diversi fattori di rischio che le interessate possono influenzare. In caso di disturbi da leggeri a moderati può essere utile un cambiamento delle abitudini di vita:

- Fare movimento a sufficienza: l'esercizio fisico di resistenza particolarmente moderato può aiutare a superare gli attacchi di fame e contribuire a calmare l'oscillazione delle emozioni.
- Dormire a sufficienza: 7–8 ore circa

- Evitare nicotina, alcool e caffè
- Ridurre lo stress tramite esercizi di compensazione come yoga o meditazioni e accorciare la lista quotidiana delle cose da fare
- Alimentazione: è importante un apporto sufficiente di alimenti ad alto contenuto di acidi grassi Omega 3. Altrettanto importanti sono le vitamine, in particolare la vitamina B6, D e minerali quali calcio e magnesio.
- Un diario della SPM può aiutare a essere consapevoli dei fattori che influiscono e dei sintomi fisici e psichici che insorgono. Questo diario può servire anche come base per discutere il trattamento con il medico.

Anche se si mettono subito in pratica tali consigli, può volerci del tempo prima che l'effetto sia percepibile.

Consiglio: Potete trovare un diario della SPM alla fine di questa guida.

Sarebbe auspicabile mantenere per più mesi i cambiamenti dello stile di vita e dell'alimentazione. Spesso solo allora si ha un effetto percepibile.

La SPM viene in parte ancora considerata un tabù e spesso considerata una semplice scusa, per questo motivo è ancora più importante parlarne.

- Non vergognatevi a parlare delle vostre emozioni e sensazioni con i vostri cari
- Consiglio: la cosa migliore è parlare in prima persona, spesso questo crea maggiore comprensione
- Condividete le vostre esperienze con amiche ed amici nonché altre persone affette
- All'insegna del motto: insieme siamo meno sole
- Siate attente e non siate troppo severe con voi stesse
- Le conversazioni professionali e personali possono attendere anche una settimana e avere luogo dopo il periodo della SPM



La SPM viene ancora trattata come un tabù nella società. Per questo è ancora più importante parlarne.

Cosa aiuta contro la SPM?

Chi soffre dei sintomi della SPM e quindi si sente limitato nella propria quotidianità, dovrebbe fare qualcosa per combattere tali sintomi. In questa situazione sono al vostro fianco e vi danno consulenza persone specializzate quali medici, farmacisti e negozianti di drogherie. Di seguito trovate una selezione di possibili terapie.

Medicinali sintetici

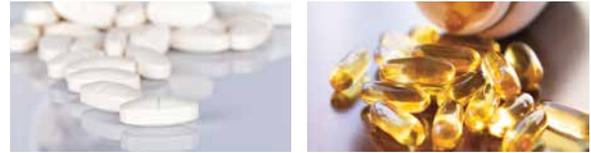
- Antidolorifici in caso di sintomi gravi (crampi addominali e mal di testa)
- Preparati per l'espulsione dei liquidi (diuretici)
- Ormoni - per es. la pillola. In tal modo viene regolato l'equilibrio ormonale e i sintomi della SPM possono essere ridotti. Tuttavia questa non è un'opzione valida per le donne che desiderano rimanere incinta.



Preparati a base di piante medicinali

- Contro i sintomi della SPM e i disturbi del ciclo si possono utilizzare i frutti dell'agnocasto (pepe dei monaci). Il livello di prolattina può essere normalizzato, alleviando in tal modo i disturbi della SPM.
- La passiflora può avere un effetto ansiolitico
- La melissa può anche avere un effetto ansiolitico e antispasmodico
- La valeriana e il luppolo favoriscono il sonno
- La cimicifuga racemosa può alleviare i dolori e i crampi e regolare lievi picchi di umore in questa fase

- Gli estratti di alchemilla e di verbena contribuiscono al benessere durante il periodo della SPM. Si è affermato il loro utilizzo come tisana. L'alchemilla ha un'efficacia di regolazione del ciclo e la verbena può avere un effetto antispasmodico.
- L'achillea millefoglie può essere utile in caso di disturbi addominali durante la SPM.



Altro

- Il magnesio partecipa in maniera determinante al metabolismo energetico della persona. Inoltre ha un'efficacia sulla trasmissione dello stimolo tra nervi e muscoli. Un apporto sufficiente può quindi contrastare sintomi quali la fiacchezza e soprattutto alleviare i crampi.
- Vitamina D: non a caso la «Vitamina del sole» è nota anche come «Vitamina della felicità». In fondo la vitamina D non solo rafforza il nostro sistema immunitario, bensì è imprescindibile per la produzione di ormoni della felicità. Questo è anche il motivo per cui un apporto sufficiente di Vitamina D rafforza il benessere psichico, contrasta la stanchezza cronica ed elimina i problemi di concentrazione durante la SPM.





Diario dei sintomi

Come posso tenere un diario dei sintomi?

In questo calendario SPM trovate 31 giorni, che rappresentano rispettivamente un mese. Inoltre sono elencati diversi sintomi della sindrome premestruale. Riempite gli spazi con le indicazioni 1 per dolori lievi, 2 per dolori di media intensità e 3 per dolori forti. Una «M» significa che vi sono arrivate le mestruazioni. Osservate per diversi mesi come si comporta il vostro ciclo e quali sintomi della SPM si verificano. Se soffrite regolarmente di più di questi sintomi, potreste soffrire di sindrome premestruale.

La definizione di sindrome premestruale (SPM) si riferisce a disturbi fisici ed emotivi complessi, che si verificano prima delle mestruazioni.

Calendario SPM

Mese

Sintomi fisici	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Tensione mammaria																															
Cefalea																															
Aumento di peso																															
Crampi al basso ventre																															
Problemi cutanei																															
Sintomi psicologici	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Umore instabile																															
Ipersensibilità emotiva																															
Irritabilità																															
Ansia																															
Tensione nervosa																															
Cambiamenti comportamentali	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carenza di motivazione																															
Isolarsi																															
Difficoltà di concentrazione																															
Attacchi di fame																															
Variazioni della libido																															

Disturbi

1 lieve 2 medio 3 forte M mestruazione