

## Affettività e sessualità

# Il ciclo mestruale

Bellinzona, 23 agosto 2012

Il ciclo mestruale è una successione di cambiamenti fisiologici periodici che avvengono nella donna a partire dallo sviluppo sessuale. Il ciclo mestruale consente la maturazione di un ovulo e la preparazione all'interno dell'utero di un tessuto (endometrio) adatto ad accogliere l'ovulo se viene fecondato.



## 1. In generale

Il ciclo mestruale coinvolge tutto il corpo della donna, ma in particolare gli organi genitali e il seno.

È regolato dall'ipofisi e indica il periodo fertile della donna, dalla pubertà alla menopausa.

Si considera regolare un ciclo che dura tra i 25 e i 35 giorni, contando dal primo giorno della mestruazione. La durata del ciclo varia da donna a donna.

Alcune donne hanno un ciclo molto regolare, altre meno; nei primi anni dopo la prima mestruazione molte hanno cicli irregolari.

La durata del ciclo mestruale è influenzata anche dallo stato d'animo, dal desiderio sessuale, dall'alimentazione, dal clima...

Alcune ragazze e donne riferiscono di avvertire dei leggeri cambiamenti nella loro quotidianità (es. fame, cambiamento d'umore, ...). Si tratta di manifestazioni soggettive e variabili da persona a persona, ma ciò può essere assolutamente normale.

La prima mestruazione è chiamata menarca.

## 2. Le fasi del ciclo mestruale

L'inizio del ciclo mestruale è dato dall'ipofisi che segnala alle ovaie quando avviare la produzione di ormoni (soprattutto estrogeni e progestinici).

Sotto l'influsso degli ormoni, l'endometrio inizia a svilupparsi all'interno dell'utero, crescendo di volume (fase proliferativa).

### Ovulazione

Quando l'ovulo è maturo esce dall'ovaio e viene raccolto dalla tuba (ovulazione).

Le ghiandole del collo dell'utero producono un liquido, il muco cervicale, che favorisce la risalita degli spermatozoi.

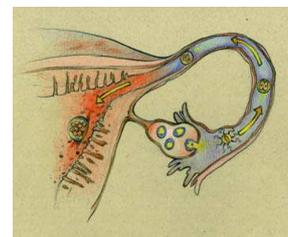
Se entro 24 - 48 ore l'ovulo non viene fecondato da uno spermatozoo, regredisce e muore.

Non è possibile prevedere in quale giorno esattamente ci sarà l'ovulazione.

Il corpo luteo, all'interno dell'ovaio, inizia la produzione di progesterone.

All'interno dell'utero l'endometrio si arricchisce di elementi nutritivi, fase secretiva.

Dopo circa una settimana, se non vi è stata fecondazione, il corpo luteo diminuisce la produzione ormonale fino a cessarla quasi completamente.



### Mestruazione

All'interno dell'utero, l'endometrio inizia a sfaldarsi, a causa della mancanza dell'influsso ormonale dell'ovaio.

Dopo circa 14 giorni dall'ovulazione la parte dell'endometrio che si era sviluppata esce dall'utero sotto forma di sangue; è la

mestruazione; a questo punto l'ipofisi invia un nuovo segnale alle ovaie e il ciclo ricomincia.

La mestruazione in media dura da 3 a 7 giorni; la durata e l'intensità sono variabili durante tutta la vita.

A volte il flusso contiene dei grumi, ciò è assolutamente normale. Si tratta di pezzettini di endometrio che non si è sfaldato completamente.

Se vi è stata fecondazione il corpo luteo continua a produrre progesterone e vengono prodotti gli ormoni della gravidanza, l'ovulo viene trasportato dalle tube verso l'utero e si annida nell'endometrio, a questo punto si è in gravidanza. Il ciclo mestruale ricomincerà qualche settimana dopo il parto.

Se non vi è stata una fecondazione il ciclo mestruale ricomincia il primo giorno della mestruazione.

### 3. Disturbi del ciclo mestruale

#### Mestruazione dolorosa

Alcune ragazze e donne lamentano, in certi periodi della vita, dolori durante le mestruazioni.

Riguardano soprattutto l'addome (mal di pancia) o la schiena, a volte mal di testa.

Di solito i dolori sono presenti nei primi giorni della mestruazione. Questi dolori sono causati da un'alterazione della circolazione sanguigna collegata al flusso mestruale e sottoposta all'influsso ormonale.

I crampi addominali sono dovuti alle contrazioni che l'utero fa per espellere la parte dell'endometrio che si è sfaldata.

Alcune donne nei giorni precedenti la mestruazione hanno gonfiori in alcune parti del corpo, soprattutto gambe e piedi; altre hanno problemi di stitichezza.

Tutto ciò è dovuto all'influsso degli ormoni. Alcune segnalano una sensazione di tensione al seno fastidiosa o dolorosa.

#### Consigli utili

Quando i crampi sono particolarmente forti sono indicati esercizi di rilassamento della muscolatura addominale. È utile sdraiarsi non comprimendo la zona addominale e cercare di rilassare anche la mente per un paio di ore.

Se le mestruazioni sono particolarmente dolorose rivolgetevi ad uno specialista per valutare la situazione individuale.

#### Mestruazione troppo abbondante

Di regola sono il primo e secondo giorno a essere caratterizzati da un flusso mestruale particolarmente abbondante.

Complessivamente, durante una mestruazione, la quantità di flusso è compresa tra i 25 - 70 ml.

La maggioranza delle donne ha una perdita attorno ai 35-40 ml.

La valutazione è spesso difficile da fare ed è molto soggettiva; quasi sempre si fa un paragone con le mestruazioni precedenti.

Nei primi anni l'intensità del flusso mestruale può essere molto variabile, in seguito assume una maggiore regolarità.

Un flusso eccessivamente scarso o eccessivamente abbondante può essere fisiologico.

Se un cambiamento d'intensità del flusso mestruale avviene all'improvviso, potrebbe segnalare la presenza di un disturbo. In questi casi è indicato un controllo dal medico di famiglia o dal proprio ginecologo.

#### Mestruazione irregolare

Si ritiene regolare un ciclo che è compreso tra un minimo di 25 e un massimo di 35 giorni.

Nei primi due anni dalla prima mestruazione (menarca) alcune ragazze non hanno cicli regolari. Ciò è assolutamente normale.

Alcune donne hanno cicli della durata di 28 giorni, per alcune i cicli possono essere più lunghi o più corti.

La durata del ciclo si modifica durante la vita ed è influenzata da diversi fattori: le emozioni, gli stati d'animo, l'eccitazione, l'ansia e lo stress. Il ciclo mestruale è anche influenzato dall'alimentazione, dalla salute e dal clima.

Ci sono donne che hanno costantemente un ciclo irregolare. Di regola però la loro fertilità non è compromessa.

A partire dai 45-50 anni molte donne iniziano ad avere cambiamenti del ciclo.

Inizia la premenopausa. Le mestruazioni cessano di regola definitivamente tra i 52 e i 55 anni. Dopo un anno dall'ultima mestruazione la donna è in menopausa e la gravidanza è totalmente preclusa.

### 3. Assenza di mestruazione

Se una ragazza o una donna ha avuto rapporti sessuali durante l'ultimo ciclo mestruale è consigliato fare al più presto un test di gravidanza.

I test di gravidanza si possono acquistare in farmacia.

Se si può escludere la presenza di una gravidanza e lo stato generale di salute è buono, si può attendere 3-4 mesi prima di fare una visita medica. Spesso il ciclo riprende normalmente.

A volte l'assenza di mestruazioni è causata da un cambiamento transitorio della produzione degli ormoni sessuali o da un forte stress.

Anche il ricorso a diete alimentari fai da te e la presenza di disturbi alimentari possono essere una causa frequente di assenza di mestruazioni.