

S.O.S. mestruazioni

Clara, Ellie e Jessi hanno già avuto il loro primo ciclo. Tati, invece, non ancora. Come mai? Ecco, in un'intervista con la dottoressa Stefania Piloni, il parere della ginecologa:

1 Quando arrivano per la prima volta le mestruazioni?

La prima mestruazione, che in termini medici si chiama "menarca", arriva fra i nove e i quattordici anni. Un po' prima di quanto non succedesse in passato. Due i motivi identificati: primo, le bambine oggi hanno una dieta ricca di carni, che a volte sono trattate con ormoni; secondo, si ritiene che la stimolazione luminosa di televisione, video e computer possa aver contribuito ad anticipare la comparsa della prima mestruazione.

2 Se non iniziano prima dei quattordici anni bisogna preoccuparsi?

Se non sono arrivate entro il sedicesimo com-

pleanno, è meglio fare un controllo medico. Ma non ci si deve preoccupare, in ogni caso: l'ordine dell'inizio del ciclo parte quando l'organismo arriva a un giusto grado di sviluppo. È per questo che le ragazze molto alte spesso hanno il ciclo più tardi delle piccoline: come se l'organismo aspettasse di svilupparsi del tutto prima di iniziare la propria vita fertile.

3 I cicli sono subito regolari?

Niente affatto, anzi. Il passaggio da una vita non fertile a una vita fertile (di cui le mestruazioni sono un segnale indicatore) non è un processo immediato. È del tutto normale che passino anche due anni prima che il ciclo diventi regolare.

4 Ogni quanto tempo arrivano le mestruazioni? E come sono?

Un ciclo definito "regolare", come durata è compreso fra i venticinque



e i trentacinque giorni; ma anche la distanza fra la comparsa del sangue da mese a mese si regolarizza entro due anni dalla prima mestruazione. Si considera "regolare" come flusso un ciclo che ha due giorni di flusso abbondante e che poi diminuisce fino a scomparire; il tutto dura, in genere, dai quattro ai sette giorni.



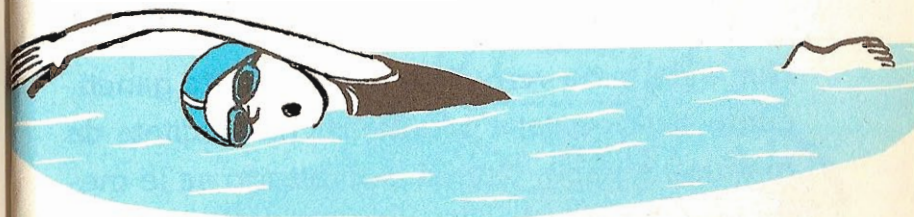
5 Quando bisogna farsi vedere da un medico?

È meglio sottoporsi a una visita da un ginecologo (parola che significa "medico delle donne") se dopo i sedici anni non sono ancora comparse le mestruazioni; se dopo due anni dalla comparsa non si sono ancora regolarizzate; se ci sono dolori forti. La visita consiste in una ecografia, cioè un esame non doloroso: viene eseguito appoggiando sulla pancia un apparecchio in grado di controllare che non vi siano

problemi all'utero, l'organo che rende possibile la riproduzione umana.

6 Che cosa si può fare e che cosa invece non bisogna fare quando si ha il ciclo?

La ginnastica va benissimo, soprattutto lo stretching; meglio invece evitare gli esercizi che coinvolgono i muscoli addominali o prevedono saltelli. Ma la cosa migliore è il nuoto: aiuta a distendere i muscoli e a sgonfiare un po', dato che spesso si "ingrassa" prima o durante il ciclo. In realtà non si mette su ciccia, ma ci si gonfia perché si trattengono di più i liquidi: nuotare aiuta a essere e sentirsi più leggere. Per questo il bagno si può fare sempre, sia nella vasca sia in mare: basta che l'acqua non sia freddissima o caldissima. Si può fare tutto: Sara Simeoni ha vinto un



oro alle Olimpiadi quando era nel secondo giorno di mestruazioni.

7 Che assorbenti è meglio usare?

Visto che stiamo parlando di bagno, per fare il bagno in mare è meglio usare gli assorbenti interni, quelli specifici per ragazzine. Sono dei cilindretti di cotone, con un applicatore per infilarli e un cordino per estrarli; con la raccomandazione importante, però, di cambiarli molto spesso e non tenerli mai più di due ore. Per quanto riguarda gli assorbenti esterni, è meglio usare quelli rivestiti di cotone per evitare infiammazioni; anche questi vanno cambiati spesso: non vanno mai tenuti più di quattro/sei ore. In caso di infiammazione si possono comprare in farmacia gli assorbenti anallergici.

8 È vero che si smette di crescere dopo che sono arrivate le prime mestruazioni?

Non è del tutto vero: l'altezza è stabilita geneticamente, cioè dalle caratteristiche ereditate da mamma e papà. Quindi, soprattutto se le mestruazioni arrivano quando si è molto giovani,



si continua comunque a crescere. È invece vero che la mestruazione è il segno di una maturazione che si è compiuta; come dicevamo prima, se una ragazza sta crescendo molto, è come se in qualche modo l'organismo aspettasse a svilupparsi. Non a caso la prima mestruazione viene anche definita "sviluppo". Non solo quindi lo sviluppo continua, ma a volte fiorisce proprio da quel momento.

9 Perché a volte le mestruazioni sono dolorose?

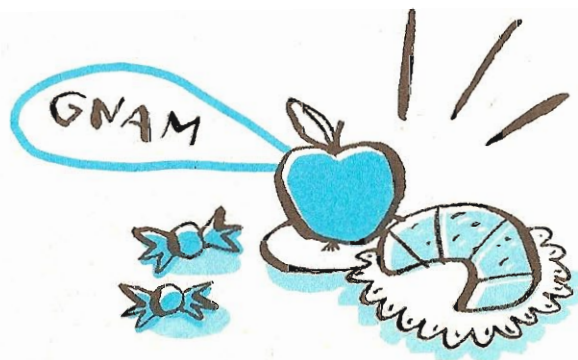
Nella settimana prima del ciclo si possono avere sbalzi d'umore e comportamenti più aggressivi del solito. Si possono avvertire



gonfiore e un po' di male al seno. È normale avere un po' di mal di pancia. Siccome l'utero si contrae per espellere il sangue, e il collo dell'utero si dilata un pochino per lasciarlo passare, questo crea un senso di fastidio; ovviamente, più sono abbondanti le mestruazioni più possono essere dolorose.

10 Che cosa si può fare per stare meglio?

La mestruazione non è una malattia, per cui, salvo in caso di dolori molto forti, è meglio non ricorrere a medicinali. Se necessario, si possono prendere degli analgesici o antinfiammatori, cioè medicinali che diminuiscono il dolore o combattono l'infiammazione; però è meglio farsi indicare dal medico, anche solo dal medico



di famiglia. Con quel genere di medicinali il ciclo può allungarsi o cambiare un po'. Per prevenire i dolori, invece, nella settimana prima del ciclo è meglio evitare di mangiare molta carne rossa, formaggi o latticini; tanta verdura e tanta frutta aumentano le nostre scorte di magnesio, che è un minerale che aiuta a ridurre al minimo i fastidi legati alle mestruazioni. Spesso, nei giorni prima del ciclo, si può avere una gran voglia di pasta, dolci o cibi salati: ovviamente si possono mangiare, ma stando un po' attente a non esagerare. Infine, è meglio usare un abbigliamento comodo, che non stringa, e reggiseni sul genere di quelli da sport, che non comprmano da nessuna parte.

STEFANIA PILONI, medico specialista in ginecologia e ostetricia, è docente di Medicina Complementare presso l'Università degli Studi di Milano