

Sindrome Premestruale: sintomi e rimedi

Autore: francesca

Data: 17 Luglio 2011



Con il termine “**sindrome premestruale**” si indica un insieme, molto complesso ed eterogeneo, di alterazioni biologiche e psicologiche, che si manifestano in maniera differente da un soggetto all’altro, ma comunque in un intervallo temporale ben preciso in relazione alla cadenza del [ciclo mestruale](#). In realtà non se ne conosce ancora la causa, ma soltanto il meccanismo che la scatena, che in breve si può definire come una sorta di **squilibrio ormonale** dovuto all’eccessiva produzione fisiologica di estrogeni e progesterone.

I sintomi compaiono generalmente tra i 7 e i 10 giorni prima dell’inizio del **flusso mestruale**, si presentano con modalità e intensità variabili, tanto che non è semplice valutarne l’entità, che può avere sia una valenza sia fisica che psicologica. Si tratta di sintomi comuni ma che si manifestano in maniera differente in relazione al soggetto, ma che purtroppo vanno peggiorando con il passare del tempo. Scopriamo quali sono i più comuni.

SINTOMI FISICI

- Dolore al seno

- Crampi e dolori addominali
- Variazioni dell'appetito
- Sensazione di gonfiore
- Rigonfiamento dell'addome e delle dita
- Aumento di peso
- Cefalea
- Dolore alla schiena e alle articolazioni
- Acne e altre eruzioni cutanee
- Costipazione o diarrea
- Emicrania

SINTOMI PSICOLOGICI

- Sbalzi di umore e depressione
- Voglia di piangere
- Stanchezza
- irritabilità
- Alterazione dell'interesse sessuale
- Appetito insaziabile
- Ansia e disagio
- Difficoltà di concentrazione
- Disturbi del sonno
- Perdita dell'autocontrollo

La sindrome premestruale può manifestarsi in qualunque momento della vita riproduttiva della donna, anche se generalmente compare in età più tarda e soprattutto nei pazienti che non hanno mai assunto contraccettivi orali. E' possibile curarla cambiando stile di vita e seguendo una dovuta terapia. Purtroppo ancora oggi questa patologia non viene ancora valutata con la dovuta serietà, nè riconosciuta come una vera e propria malattia, e nella maggior parte dei casi si cercano di curare solo i sintomi, assumendo antidolorifici e antinfiammatori quando i disturbi diventano poco tollerabili.

RIMEDI

Per attenuare i sintomi è consigliabile fare molta attenzione all'[alimentazione](#), al sonno e all'attività fisica. Esistono alcuni **alimenti** che durante la seconda metà del ciclo dovrebbero essere evitati, per cui è altamente consigliato limitare il consumo di [caffè](#), tè, coca cola, alcolici e alimenti particolarmente ricchi di zucchero. Anche il sale va assunto con moderazione perché aumenta la ritenzione idrica, e vanno evitati anche i grassi saturi che contribuiscono ad innalzare il livello di estrogeni.

Fate attenzione anche ai **cibi in scatola** perché contengono glutammato, un amminoacido dall'azione eccitante che potrebbe far peggiorare la situazione del vostro sistema nervoso durante quei giorni. I medici in questi casi consigliano di consumare piccoli pasti più volte al giorno, e di arricchire la vostra dieta con frutta e verdura fresca, per aiutare l'organismo a combattere il gonfiore addominale e la stitichezza.

L'**attività fisica** invece è un ottimo rimedio per lo stress, ma aiuta anche ad alleviare il dolore muscolare e i crampi. Un'ottima "medicina" anche per gli effetti collaterali di tipo psicologico che caratterizzano la sindrome premestruale: durante l'attività fisica il nostro corpo rilascia endorfine che aumentano il senso di benessere. Inoltre si consiglia di assumere integratori minerali ricchi di calcio e magnesio, che vi aiuteranno ad alleviare parte dei sintomi dovuti alla sindrome premestruale.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/sindrome-premestruale-sintomi-e-rimedi/>

Generato il 23/04/2025