Ciclo mestruale e menopausa, tra psiche e Nutraceutica

Data 19 maggio 2023
Categoria psichiatria_psicologia

Il termine “Nutraceutica” nasce dalla fusione dei termini “nutrizione” e “farmaceutica”, per indicare la disciplina che indaga i componenti o i principi attivi “farmaceutici” degli alimenti, che abbiano cioe’ effetti positivi per la salute, la prevenzione e il trattamento delle malattie. Si propone di indicare gli indirizzi per curarsi mangiando, soprattutto nelle patologie fortemente legate anche alla psiche.
Qui si illustra una visione psicologica e simbolica di una delle manifestazioni più tipiche della femminilità, il ciclo mestruale proponendone una gestione degli eventuali disturbi dall’angolazione della nutraceutica.

IL CICLO MESTRUALE SOTTO L’ASPETTO PSICHICO
La parola “mestruazione” ha un’origine indo - europea: “menes” che significa luna e mese; mestruazione significa quindi “ogni luna” e “ogni mese”.
Come la donna si rinnova ciclicamente e si prepara ad essere fecondata, allo stesso tempo la luna ogni 28 giorni, rinasce nuova, simbolicamente come se il femminile universale rinascesse. Il ciclo mestruale andrebbe inteso come modulazione soggettiva di un ciclo più vasto, rappresentato in natura dalle fasi lunari. L’utero, l’organo deputato a formare un nuovo essere vivente, è anche l’organo che più di altri testimonia la ciclicità della vita. Ogni 28 giorni crea e distrugge la sua forma. Come il simbolismo lunare si colloca tra una nascita e una morte, l’utero sembra vivere continuamente tra queste due oscillazioni.

Il periodo premestruale e mestruale porta con sé anche sintomi psichici quali repentinii sbalzi d’umore, irritabilità, etc., che approfondiremo più avanti anche per la parte relativa alla nutraceutica. Con il menarca ha inizio la differenziazione sessuale vera e propria. La mestruazione, quindi, è legata ai temi identitari, ed è la manifestazione forte del femminile.
In menopausa, diverse donne lamentano il “sentirsi meno donne” perché viene meno questo aspetto legato alla mestruazione. La mestruazione in quanto simbolo del femminile, è legata al potersi “sentire donna” in senso sessuale e identitario. Una conflittualità psichica legata a questi temi può coinvolgere l’intensità del flusso, del dolore e del ritmo ad esse correlato. Alle mestruazioni, sul piano simbolico e psichico, spesso si collega il tema dell’impurità, che ancora oggi porta molte donne a descrivere in gergo il proprio ciclo mestruale come “le mie cose”, associandole simbolicamente a un tema cui sembra connessa la vergogna e di una difficile conciliazione identitaria.

La menopausa, ancora, rappresenta un nuovo momento di passaggio che al di là dell’aspetto centrale che le rappresenta sul piano dell’impossibilità procreativa, può manifestarsi in modi assai differenti non solo per motivi genetico costituzionali, ma anche in base al modo in cui essa viene vissuta. Per molte donne la mancata capacità generativa è vissuta come un lutto e perdita di una parte importante di sé. Ciò intacca la dimensione identitaria della donna che non si riconosce più come “donna completa”. Per altre donne la menopausa rappresenta un sollievo e la libertà sessuale priva dei rischi di una gravidanza indesiderata. Anche la sintomatologia può variare: sul piano psichico l’assenza di sintomi può essere dovuta a vari fattori: è possibile che la donna stia rimuovendo questo passaggio della vita, oppure che non abbia mai realmente “sentito” le mestruazioni, forse perché lontana dalla propria femminilità, o al contrario perché in perfetta sintonia con essa e con il naturale evolversi di una forma diversa.

La presenza di sintomi è certamente in parte di natura fisiologica. Tuttavia, quando si presenta in modo spiccato e prolungato, indica una difficoltà nell’accettare il cambiamento, il timore profondo di perdere una parte di sé, senza riuscire ad acquisirne un’altra. A volte i sintomi segnalano, invece, la necessità di prenderne atto in modo più consapevole, di prendersi cura di sé come donna. Frequentemente la menopausa è associata all’inizio della vecchiaia. Se alcuni cambiamenti ormonali spingono il corpo verso un processo di senescenza; su un piano psicologico è bene ricordare che la menopausa segnala l’inizio di un nuovo periodo, la nascita di una donna nuova, una donna che ha vissuto, che ha fatto esperienze e che ora può avere un ruolo diverso.

IL PUNTO DI VISTA DELLA NUTRACEUTICA.
Al di la’ dell’ aspetto puramente psichico, la menopausa e il ciclo mestruale rappresentano una fase della vita di una donna che incide in maniera significativa sul suo effettivo stato di salute.
Le alterazioni ormonali comportano una serie di sintomi molto fastidiosi e questi disturbi hanno intensità e frequenza diverse a seconda dei soggetti, ma possono peggiorare sensibilmente la qualità della vita di una donna.
Ovviamente trattandosi di condizioni fisiologiche a cui tutte le donne vanno incontro, nella maggior parte dei casi i sintomi sono controllabili ma in alcuni casi possono sfociare in vere e proprie patologie.
Qui puo’ intervenire in modo utile la Nutraceutica

INMENOPAUSA
I sintomi tipici della Menopausa sono le Vampate di calore, la tensione muscolare, la depressione, la cefalea e le palpitazioni, la ritenzione idrica e il gonfiore.

I rimedi naturali tipici per cercare di attenuare questa sintomatologia sono:
- Maca e Salvia: La Maca aiuta a ridurre la stanchezza fisica e mentale e la Salvia invece riesce a contrastare le vampate di calore;

· Passiflora e Melissa: riducono il gonfiore e aiutano ad alleviare lo stress, migliorando l'umore;
· Garcinia e Tè verde: la prima riduce il senso di fame e il secondo aiuta a contrastare la ritenzione idrica;
· Uva ursina e Cranberry: supportano il corretto funzionamento dell'apparato urinario;

Molto frequente è l'aumento dei livelli di colesterolo, tanto che, secondo un'analisi effettuata sulla popolazione italiana femminile, circa il 38% delle donne in menopausa ha:
· Un colesterolo superiore o uguale ai 240 mg/dl
· È sottoposto ad una terapia farmacologica per ridurlo.
Mentre il 35% è in una condizione considerata "borderline" con un livello di colesterolo tra 200 e 239 mg/dl.
La causa di questo peggioramento del quadro lipidico in menopausa è la mancata produzione di estrogeni che svolgono una funzione protettiva durante tutta l'età fertile delle donne, che, infatti, durante questo periodo della loro vita hanno un rischio cardiovascolare minore rispetto agli uomini.

Le alterazioni ormonali infatti determinano:
· Un aumento dei livelli totali di colesterolo
· Aumento delle LDL, il cosiddetto colesterolo "cattivo" e una diminuzione dei livelli di HDL, il colesterolo "buono"
· Aumento dei trigliceridi, soprattutto in soggetti poco attenti alla dieta.

Prima di valutare l'utilizzo dei farmaci, per controllare i livelli di colesterolo, si può integrare una dieta equilibrata ed uno stile di vita sano con degli integratori, tra cui:

1. Omega-3 e Omega-6: grassi polinsaturi con una riconosciuta attività protettiva sui vasi. Una loro assunzione giornaliera costante aiuta a controllare i livelli di colesterolo e di trigliceridi e a migliorare la funzionalità cardiaca.
2. Monacolina K: una vera e propria statina naturale contenuta negli integratori a base di Riso Rosso Fermentato. Questa sostanza ha una struttura chimica e un meccanismo d'azione del tutto simile a quello delle statine che agiscono inibendo la sintesi endogena del colesterolo.
3. Fitosteroli: sono l'equivalente vegetale del colesterolo animale. Riescono a ridurre l'assorbimento intestinale di colesterolo e di conseguenza i suoi livelli sanguigni.
4. Salvia, Aglio e Tè Verde: il primo agisce sull'aging dei vasi sanguigni, con una potente azione antiossidante che aiuta a prevenire l'ossidazione delle LDL, processo alla base della formazione della placca aterosclerotica. La Salvia svolge, inoltre, un'azione estrogeno simile che aiuta a ridurre i disturbi legati alla menopausa. Aglio e Tè verde aiutano a ridurre i livelli totali di colesterolo, senza però alcun effetto collaterale come avviene nel caso della Monacolina K.

PER IL CICLO MESTRUALE
La sindrome premestruale può essere caratterizzata da una serie di sintomi psicosomatici come dolori addominali, tensione muscolare e cefalea associati a nervosismo, cambiamenti di umore e depressione.
In questo caso può risultare utile l'utilizzo di piante che aiutano a ristabilire corretti livelli di serotonina, come la Griffonia, determinando una stabilizzazione e un miglioramento del tono dell'umore.
In più può essere utile utilizzare delle tisane o infusi caldi a base di Finocchio, Zenzero, Calendula o Salice Bianco che hanno azione antinfiammatoria naturale e rilassante dei muscoli.

La tensione muscolare, associata a quella psicologica, è una classica condizione della sindrome premestruale che quindi può risultare attenuata da una giusta integrazione di Magnesio, un minerale che aiuta il rilassamento di mente e muscoli.

Infine, in caso di abbondante flusso potrebbe verificarsi una particolare situazione di astenia e di riduzione della sideremia ed è quindi consigliabile assumere integratori con Ferro e con sostanze che supportino il metabolismo energetico.

Dr.ssa Annamaria Ascione – Psicologo clinico – Psicoterapeuta
Dr. Osvaldo Acquaviva – Farmacista.

CENNIBIBLIOGRAFICI:
- AA.VV Dizionario di Psicosomatica - Riza Edzioni- Milano 1998
- Arrigo F., Cicero G.,A.Colletti - Prontuario di Nutraceutica ad Uso Umano- Feltrinelli, Roma 2021
- Arrigo F., Cicero G., Trattato Italiano di Nutraceutica Clinica, Feltrinelli Milano 2020
- Galimberti D. La Medicina dell'Aging è antiAging, Feltrinelli Milano 2021