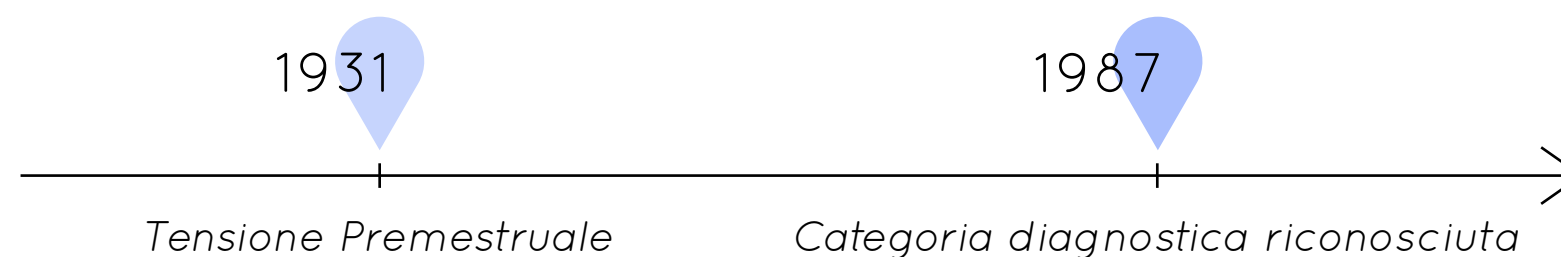
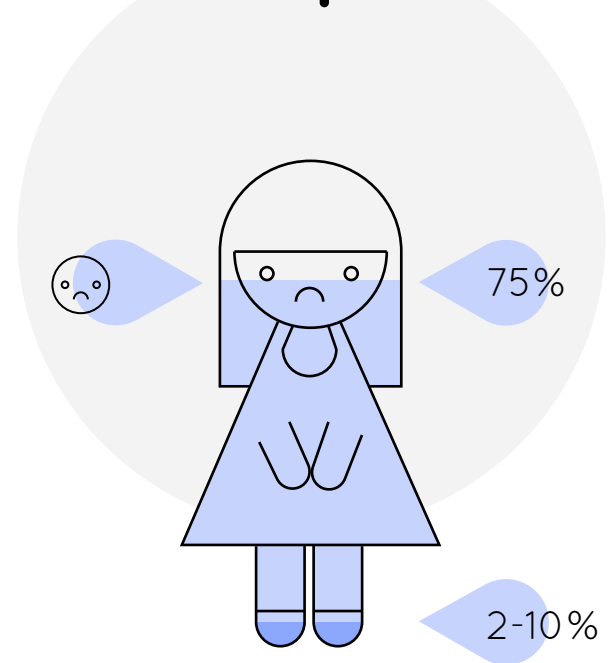


La SINDROME PREMESTRUALE

È una condizione caratterizzata da una *temporanea instabilità emotiva* accompagnata da *sintomi fisici*



chi e quando



75%

circa il **75%** delle donne sperimenta qualche forma di **disagio** nel periodo tra l'ovulazione e la mestruazione

2-10%

soltanto dal **2** al **10%** delle donne è afflitto in modo **serio** da questo disturbo

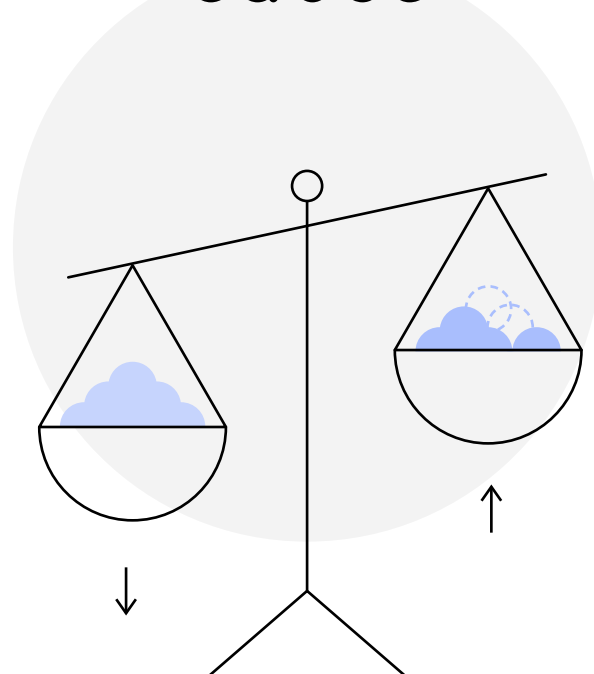


Le donne affette da PMS più **frequentemente** si ammalano di **Depressione Maggiore**

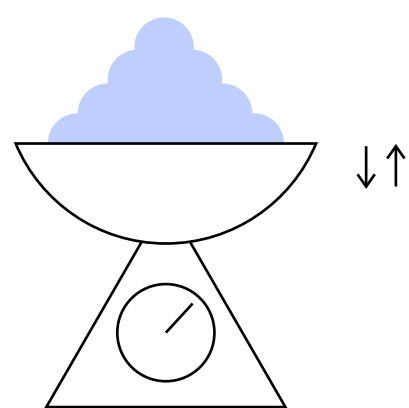
L	M	M	G	V	S	D
o	o	o	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	o

La PMS si manifesta nei **giorni che precedono** l'inizio del **ciclo mestruale**

cause



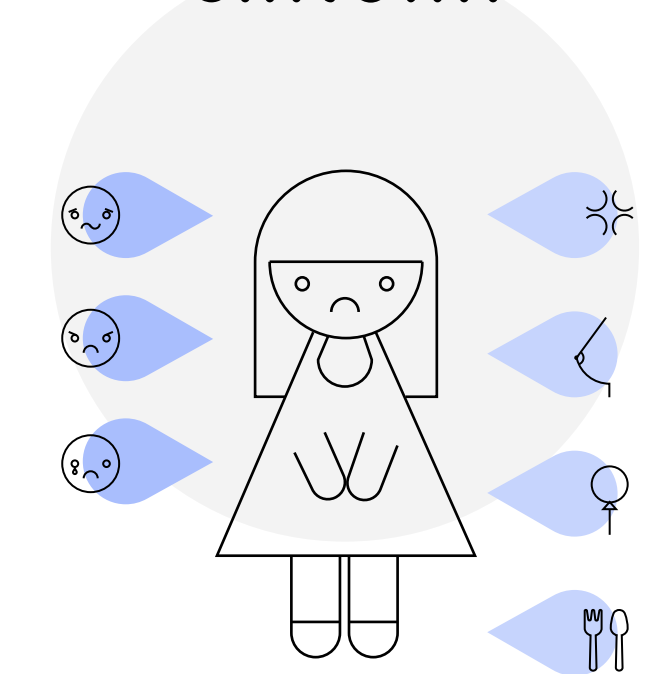
La causa è la **modifica dell'equilibrio** tra estrogeni e progesterone, in particolare ad un **deficit** relativo di **progesterone**



Sono anche state segnalate **alterazioni** premenstruali dei livelli di **serotonina**.

Il calo della serotonina è associato alla comparsa di ansia e alterazione del tono dell'umore.

sintomi



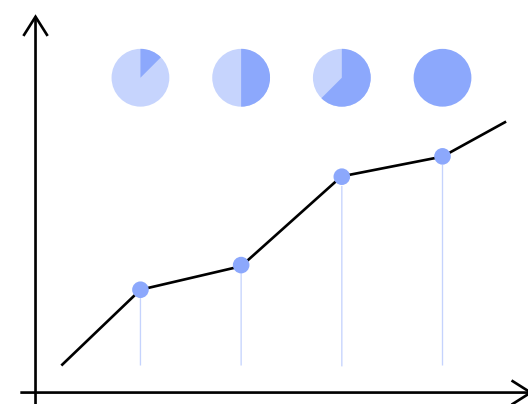
Sintomi psichici:

tristezza, crisi di pianto, umore irritabile, impulsività, ansia, labilità emotiva



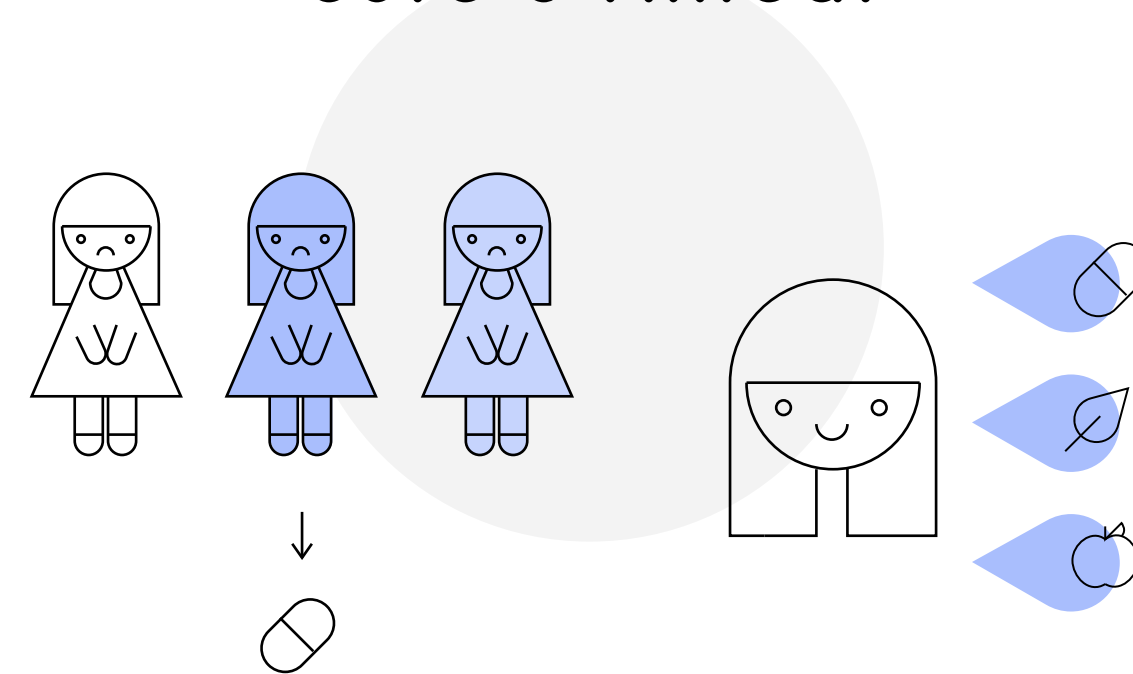
Sintomi fisici:

cefalea, tensione mammaria, mastodinia, ritenzione idrica e gonfiore, nausea, vomito, diarrea e modificazioni dell'appetito



Con gli anni i sintomi diventano **più marcati** e durano per un **periodo maggiore** ad ogni ciclo

cure e rimedi



L'utilizzo di un **farmaco** antidepressivo serotoninergico va riservato alle situazioni in cui l'**intensità dei sintomi** è tale da interferire **significativamente** con la vita della paziente. Lo specialista ginecologo potrà consigliare alcune donne che possono beneficiare di una terapia estroprogestinica



La **Medicina Fisiologica di Regolazione** con neurotrasmettitori e ormoni in formulazione low-dose può modulare e riequilibrare l'assetto neuro-ormonale della fase premenstruale: serotonina, progesterone, beta estradiolo, melatonina.



In alternativa possono essere di aiuto **terapie naturali** come il Magnesio, dotato di azione blandamente calmante sul sistema nervoso e miorelaxante.



In generale ogni **regime dietetico** che contrasta l'acidosi e l'infiammazione può aiutare a contenere i sintomi della PMS. Qualsiasi approccio terapeutico deve sempre essere affiancato a misure che riguardano lo **stile di vita**.