

**CAM**

CENTRO ANALISI MONZA

Data  
Pubblicazione  
FrequenzaMarzo 2016  
Donne al Top  
mensile

## Rassegna Stampa

**TOP** salute, medicina e benessere

# DONNE IN BALIA DI SBALZI D'UMORE

Dalla pubertà alla menopausa, sono molti i cambiamenti ormonali che intervengono e che incidono sull'equilibrio psicologico femminile

**Francesca Solari**  
Milano, febbraio

**S**i dice, spesso ironizzando, che le donne siano umorali. Se è così, tuttavia, è perché ormoni quali estrogeni, progesterone, ossitocina e cortisolo incidono molto sul loro stato d'animo nel corso della vita. La pubertà e il sopraggiungere dei cicli mestruali, il post parto e la menopausa sono, in particolare, i periodi durante i quali l'equilibrio femminile subisce più o meno bruschi mutamenti. Ne parliamo con il professor Angelo Compare, coordinatore dell'area psicologia-psicoterapia e sessuologia CAMLei, centro medico completamente dedicato alla salute della donna appena sorto presso il CAM di Monza e docente di Psicologia Clinica presso

l'Università di Bergamo. Cominciamo con la delicata fase che precede il ciclo mestruale, durante la quale sono poche le ragazze che non hanno fastidiosi disturbi.

### *Si comincia molto presto*

«Nei giorni che precedono il ciclo si verifica un "crollo" naturale degli ormoni femminili, gli estrogeni, e un aumento del progesterone. Ciò si ripercuote sul cervello, in particolare sul controllo dei centri che presiedono a specifiche funzioni psichiche e fisiche che possono produrre sensazione di gonfiore, spasmi muscolari, ma anche tristezza e nervosismo apparentemente ingiustificati», spiega Angelo Compare. Non è però solo la carenza di estrogeni a compromettere il tono dell'umore. «Sono

infatti influenzate anche le endorfine, le cosiddette "molecole della gioia", il cui livello si riduce se gli estrogeni vengono a mancare. Lo stesso vale per la dopamina, neurotrasmettitore responsabile del desiderio, anche sessuale, e della voglia di fare», aggiunge l'esperto. Un altro momento critico è quello che segue il parto, quando le neomamme possono essere vittime del cosiddetto "baby blues".

«La definizione di baby blues è stata coniata dal pediatra e psicoanalista inglese Donald Winnicott per indicare una condizione causata in gran parte dalle modificazioni ormonali che seguono il parto: il livello di estrogeni e progesterone crolla drasticamente nelle ore successive e ciò causa ansia, irritabilità, stanchezza, che possono protrarsi per 15 giorni.



### SU È GIÙ

Spesso, oltre che disturbi fisici, i cambiamenti ormonali possono provocare instabilità emotiva. Le tre fasi critiche sono: la pubertà, il post gravidanza e la menopausa.

Altri fattori che possono influenzare lo sviluppo del "baby blues" sono lo stress psico-fisico legato al momento del travaglio e del parto, le possibili complicanze fisiche del post-partum, la fatica, l'ansia legata all'aumento della responsabilità, l'insorgenza di contrasti con i familiari. Il "baby



blues” non si caratterizza come uno stato patologico e non necessita pertanto di uno strutturato intervento psicologico: deve essere dunque distinto dalla ben più grave depressione post-partum, che colpisce circa il 10 per cento delle puerpere e il cui esordio avviene generalmente entro sei mesi

dopo il parto. Le linee guida internazionali raccomandano di affiancare alla terapia farmacologica la psicoterapia. Nel nostro centro, per esempio, psicologi, ginecologi ed endocrinologi prendono in carico globalmente la donna in questa fase così critica», chiarisce il professor Compare.

Veniamo infine alla menopausa. In questo difficile momento le donne possono trovare aiuto nella terapia ormonale sostitutiva. «Si tratta di un trattamento farmacologico a base di ormoni (soli estrogeni o estrogeni e progestinici), che si adotta per fare fronte al loro “crollo” e contra-

stare i disturbi tipici di questo delicato periodo: vampate di calore, insonnia, disturbi vaginali, dolori muscolari. La sua azione e i suoi benefici si fanno sentire anche a livello psicologico: possono infatti attenuarsi ansia, depressione e sbalzi d'umore», conclude lo specialista. **T**