

# 10 COSE DA SAPERE SU PILLOLA E MESTRUAZIONI



## Curiosità, verità e falsi miti

**È** questo il titolo del decalogo stilato dalla Società Italiana della Contraccezione (SIC) e pubblicato sul loro sito web. Lo scopo di SIC è quello di spiegare le differenze tra il ciclo mestruale che si manifesta durante l'assunzione della pillola anticoncezionale e quello naturale e fisiologico, magari anche sfatando quelle piccole credenze a proposito della pillola e del ciclo.

Una cosa che forse non tutte sanno è che il ciclo presente quando si assume la pillola è in realtà una "finta mestruazione" provocata dalla mancata assunzione degli ormoni presenti nella pillola stessa durante la sospensione mensile. Quanto detto da Annibale Volpe, ex presidente della SIC, può aiutare a capire meglio il funzionamento della pillola: "lo scopo delle mestruazioni è di creare un ambiente favorevole all'impianto dell'embrione. Di contro, la pillola mette a riposo completamente le ovaie e, grazie agli ormoni contenuta in essa, la mucosa uterina continua a crescere finché, alla sospensione mensile del contraccettivo, si sfalda".

Un falso mito legato alle mestruazioni, e ancora presente nell'immaginario di molte donne, è la convinzione che un alto numero di mestruazioni sia sintomo di buona salute, ma "il gentil sesso spesso ignora che a oggi il numero di gravidanze per ogni donna si è ridotto enormemente, ma che il loro corpo non si è ancora adattato al cambiamento: avere meno cicli significa solamente non incappare in alcuni disturbi di salute specifici, quali, per esempio, emicrania endometriosa."

Infatti sono molti i problemi di salute che possono derivare dal ciclo mestruale, come anche illustrato dalla dottoressa Franca Fruzzetti, della Clinica Ostetrica e Ginecologica Universitaria, del S. Chiara di Pisa: "il ciclo provoca importanti modificazioni a livello dell'endometrio e, da qui, flussi molto abbondanti che possono causare anemia, stanchezza, irritabilità e, in casi estremi, endometriosi, tumori dell'ovaio e l'acuirsi di molte malattie". Questi sono alcuni dei motivi per i quali circa il 60% delle donne italiane vorrebbe non avere, o avere meno di frequente, il ciclo mestruale, ma quello che molte donne non sanno è che questo è non solo possibile grazie alla pillola anticoncezionale, ma è anche consigliato.

**La mestruazione fisiologica è segno che non si aspetta un bambino e si manifesta in media ogni 28 giorni.**

**VERO**

Lo scopo del ciclo mestruale è quello di creare un ambiente favorevole all'impianto dell'embrione fecondato. Le mestruazioni sono una perdita di sangue che si verifica quando l'utero espelle lo strato superficiale della sua mucosa e quando il livello di due ormoni, estrogeni e progestinici, si abbatte. Ovviamente questo processo avviene solamente se l'ovulo non è stato fecondato dallo spermatozoo.

**La mestruazione che avviene in fase di assunzione di contraccettivi ormonali è del tutto simile alla mestruazione fisiologica.**

**FALSO**

Il sanguinamento che si presenta in corso di assunzione di un contraccettivo ormonale è una falsa mestruazione. La pillola anticoncezionale infatti mette a riposo le ovaie e grazie agli ormoni estrogeni e ai progestinici contenuti nella pillola, la mucosa uterina continua a crescere e, alla sospensione mensile del contraccettivo orale, si sfalda.

**La mestruazione è inevitabile se si assume la pillola.**

**FALSO**

Quando John Rock negli anni '50 iniziò a lavorare a quella che oggi chiamiamo familiarmente "la pillola", era convinto di essere in procinto di creare un sistema "naturale". Poiché all'epoca si riteneva che sia il medico, sia la donna associassero psicologicamente il concetto di benessere riproduttivo al sanguinamento, Rock si "inventò" anche una finta mestruazione, provocata dalla sospensione degli ormoni contenuti nella pillola.

**Il "falso ciclo" provocato dalla pillola non ha alcun risvolto sulla salute riproduttiva della donna.**

**VERO**

Non solo. I disturbi connessi al ciclo sono - se non addirittura assenti - molto più leggeri e l'intensità delle perdite può essere modulata grazie alla variazione del tipo di contraccettivo e del regime di somministrazione.





## 10 cose da sapere su pillola e mestruazioni



**Più mestruazioni si hanno,  
più si è in buona salute.**

**FALSO**

Dall'antichità a oggi il numero di gravidanze per ogni donna si è ridotto enormemente (160 mestruazioni nell'arco della vita media di ieri contro le circa 400 mestruazioni di oggi). Questo perché rispetto alle nostre nonne, facciamo meno figli. Poiché il corpo delle donne non si è ancora adattato al cambiamento, avere meno cicli significa avere meno problemi legati al ciclo, quali - solo per citarne alcuni - emicrania ed endometriosi.

**Più a lungo la pillola  
viene assunta in maniera  
continuativa, più il dolore e gli  
altri sintomi legati alla mestruazio-  
ne sono sotto controllo.** **VERO**

Il ciclo provoca importanti modificazioni a livello dell'endometrio. Le conseguenze possono essere in taluni casi crampi addominali, flussi mestruali molto abbondanti che possono causare anemia, stanchezza, irritabilità, difficoltà di concentrazione; aumento di patologie quali l'endometriosi e tumori dell'ovario; cefalea, epilessia, acuirsi delle malattie autoimmunitarie.

**La contraccezione  
ormonale cura la  
dismenorrea.** **VERO**

Oltre l'80% delle donne quando ha il ciclo soffre di crampi all'utero. Nel 25% di questi casi si manifestano anche dolori intensi (dismenorrea). Le donne affette da questa sindrome assumono antidolorifici e sono qualche volta costrette a sospendere o limitare le attività lavorative, di studio e sociali. L'uso della pillola senza interruzioni diminuisce il numero delle mestruazioni ed è molto indicata.

**Tutte le donne desiderano  
avere le mestruazioni tutti i mesi.**

**FALSO**

Il 60%-70% vorrebbe o non avere affatto il ciclo oppure averlo a intervalli più distanziati. Questo anche perché la mestruazione, persino nelle donne che non soffrono di particolari patologie legate al sanguinamento, incide in maniera importante sull'attività sessuale, sull'attività sportiva, sull'attività lavorativa o ricreativa, sulla vacanza e anche sull'abbigliamento. Gli studi che hanno messo a confronto la somministrazione della pillola per 21, 22, 23 giorni o più modernamente 24 giorni non hanno evidenziato né una presenza di ormoni differente da donna a donna, né effetti collaterali o alterazioni metaboliche.

**Le donne italiane vo-  
gliono avere le mestrua-  
zioni anche quando  
prendono la pillola .**

**FALSO**

A volere il ciclo mensile è il 25%-40% delle donne italiane (il dato varia al variare dell'età). Il 30% non la desidererebbe mai, il resto vorrebbe mestruazioni meno frequenti.

**La contraccezione ormo-  
nale in continuo può essere  
utile per le donne con flussi me-  
struali abbondanti(menorragia) .**

**VERO**

La menorragia crea un disagio per la donna perché non solo la limita nell'abbigliamento e nella libertà di avere uno stile di vita attivo, ma la costringe anche a spendere più soldi in assorbenti. La menorragia inoltre può causare anemia con conseguente stanchezza, irritabilità e difficoltà di concentrazione.