



I disordini del ciclo mestruale e l'attività fisica



La donna che pratica un'attività sportiva a livello agonistico, ha bisogno di qualche suggerimento in merito a "quei giorni", ma per tutte le altre è il caso di sfatare false credenze.

Le problematiche relative alle influenze tra attività fisica intensa e ciclo mestruale, hanno rappresentato motivo di interesse sia scientifico che pratico già da tempo.

La principale attenzione viene rivolta ad un andamento irregolare del ciclo mestruale, detto oligomenorrea, che si definisce come un intervallo tra 2 cicli > di 40 giorni, o la mancanza del flusso mestruale per un periodo di almeno 90 giorni, in questo caso si parla di amenorrea.

Molti studi sono stati effettuati per indagare se e in quale misura l'attività fisica incidesse sul regolare andamento del ciclo e se in quale misura il ciclo potesse interferire con l'attività e la prestazione fisica.

L'amenorrea, è definita come la mancanza di mestruazioni e bisogna tener presente che esistono dei periodi della vita della donna nei quali tale mancanza è fisiologica: prima della pubertà, dopo la menopausa, durante la gravidanza e, per un periodo più o meno lungo, durante l'allenamento. Al di fuori di questi casi, l'amenorrea è dovuta a malattie che causano un'alterazione delle condizioni generali, oppure a malattie dell'apparato genitale; l'amenorrea può essere causata anche da gravi traumi psichici e dall'intenso esercizio fisico negli sport praticati a livello agonistico.

Prima di parlare di amenorrea causata dall'esercizio fisico intenso, bisogna fare un'importante distinzione tra amenorrea "primaria" e amenorrea "secondaria".

Primaria: qualora il flusso mestruale non

compaia entro i 16 anni di età

Secondaria: con questo termine si indica la cessazione della funzione mestruale per almeno tre mesi dopo un periodo in cui questa si è svolta regolarmente, cioè è già avvenuta, almeno 1 volta nella vita, la mestruazione spontaneamente

Tra le cause extragenitali, gli stati di grave denutrizione possono determinare l'interruzione della funzione mestruale, così come i bruschi cambiamenti climatici, fattori nervosi, psichici, improvvise e violente emozioni, stress quotidiano e stress da pratica sportiva nelle atlete agoniste.

L'amenorrea da esercizio fisico, assieme all'amenorrea da disturbi alimentari, fa parte delle amenorree ipotalamiche funzionali, che vanno differenziate dalle amenorree ipotalamiche da causa organica, come ad esempio quelle secondarie a patologia tumorale.

L'amenorrea ipotalamica funzionale rappresenta un tipo di amenorrea secondaria di tipo reversibile e colpisce prevalentemente le giovani donne. Tra le condizioni considerate in grado di indurre amenorrea ipotalamica, o che possono concomitare ad essa sono:

- a) il calo ponderale, dovuto a scarso apporto calorico e spesso legato a veri e propri disturbi dell'alimentazione fino all'anorexia nervosa nei casi estremi;
- b) l'esercizio fisico intenso e/o di livello agonistico;
- c) eventi stressanti di natura psicologica.

In ambito sportivo, l'amenorrea associata ad osteoporosi e a disordini alimentari, è comunemente inserita in un quadro noto come "triade dell'atleta donna".

Questa condizione è di comune riscontro tra le atlete professioniste che praticano molta attività fisica senza alimentarsi in modo adeguato. I soggetti, particolarmente a rischio di amenorrea da esercizio fisico, sono soprattutto coloro che esercitano sport che richiedono un basso peso corpo-

[**Francesco Orio** Endocrinologo]

reo come nuoto, danza classica, ginnastica artistica, maratona.

Queste atlete, nonostante gli intensi allenamenti, tendono a sottoporsi a diete ferree, riducendo, in questo modo, drasticamente la percentuale di grasso necessaria per una normale funzione ovarica.

Quindi i vari fattori che possono causare disturbi mestruali nelle atlete possono essere ricapitolati in:

- intensità dell'esercizio fisico;
- specificità dell'allenamento;
- indice di massa corporea (BMI) basso;
- età precoce dell'inizio della pratica sportiva agonista;
- basso introito calorico energetico.

Probabilmente più che di singola causa dell'amenorrea, bisognerebbe parlare di un'insieme di concause: l'interazione di fattori di carattere fisico, genetico, nutrizionale, ormonale e psicologico, contribuisce a modificare l'assetto ormonale della donna atleta e, dunque, la regolarità del ciclo mestruale.

Tuttavia alcuni studi hanno scoperto che l'esercizio fisico può essere efficace nel ridurre i sintomi premestruali. Infatti, l'esercizio fisico può influenzare gli ormoni steroidei in circolo nel periodo riproduttivo della donna e questo può essere la causa degli effetti dell'esercizio fisico sulla riduzione dei sintomi premestruali.

Per le giovani donne che praticano attività sportiva a livello agonistico è utile dare qualche suggerimento:

- durante la mestruazione è consigliabile mantenere un'intensità di allenamento più bassa;
- si potrebbe far coincidere tale fase con un micro ciclo di scarico;
- durante la mestruazione dovrebbe essere particolarmente curata l'integrazione vitaminica, minerale e di acidi grassi essenziali;
- la pratica sportiva deve essere interrotta nel caso di sintomi fastidiosi, o peggio, dolorosi.

Prof. Dott. Francesco Orio
Specialista in **Endocrinologia e Diabetologia**, Professore Associato di Endocrinologia nell'Università "Parthenope" di Napoli, Responsabile Endocrinologia dell'età fertile Azienda Ospedaliera Integrata con l'Università "S. Giovanni di Dio e Ruggi d'Aragona" di Salerno.

