Qualche suggerimento per combattere i dolori mestruali

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Con il termine **dolori mestruali**ci si riferisce ad una condizione di disagio piuttosto comune tra le donne. Il ciclo mestruale, infatti, porta spesso con sé una sintomatologia specifica che va dalla sensazione dolorosa nella zona pelvica, con crampi da lieve a moderata entità, fino a nausea e vertigini. Ciò può decisamente influenzare la qualità della vita delle donne durante tali giorni. Diviene dunque necessaria l'adozione di trattamenti mirati ad alleviare tale disagio.

In questo articolo, approfondiremo le cause dei dolori mestruali, esaminando alcuni dei rimedi più efficaci per affrontarli.

Dolori mestruali: cosa sono e perché non sottovalutarli

Ogni mese, come parte essenziale del complesso ciclo riproduttivo femminile, il corpo di una donna si impegna in una serie di preparativi per accogliere una potenziale gravidanza. Tuttavia, in assenza di fecondazione, si verifica la **mestruazione**. Questo processo, guidato da ormoni specifici e caratterizzato da diverse fasi, culmina con l'espulsione del rivestimento interno dell'utero o endometrio. Durante un periodo che generalmente dura da 3 a 7 giorni, l'utero rilascia sangue e tessuti per far posto a una nuova generazione cellulare e, di conseguenza, a un altro ciclo mestruale.

Sebbene le mestruazioni siano un aspetto naturale e normale della vita di una donna in età fertile, sono solitamente accompagnate da sintomi fastidiosi e, talvolta, debilitanti.

Tra i **dolori mestruali** più comuni vi sono indubbiamente i crampi addominali e al basso ventre, ma anche cambiamenti d'umore, nausea, ma di testa, gonfiore, vertigini, diarrea e stitichezza. Questi, sono dati essenzialmente dalle prostaglandine, particolari ormoni che, facilitando la contrazione del tessuto muscolare liscio, promuovono l'eliminazione dell'endometrio. La loro concentrazione nell'organismo, infatti, tende ad aumentare vertiginosamente pochi giorni prima l'esordio della mestruazione, per poi andare a scemare 2- 3 giorni dopo.

La sintomatologia legata alla **dismenorrea**, termine scientifico usato per indicare i dolori mestruali, è puramente soggettiva. In altre parole, ogni donna può percepire i sintomi e la loro entità in modo diverso. Alcune, ad esempio, avvertono solo un lieve disagio, mentre altre presentano spasmi talmente forti da rendere difficile lo svolgimento delle normali attività quotidiane.

Da qui la distinzione tra dismenorrea **primaria** e **secondaria**. Nella maggior parte dei casi, una donna è affetta da quella di tipo primario, i cui sintomi sono strettamente legati al massiccio aumento delle prostaglandine nell'organismo. Questo tipo di dismenorrea non è legato ad alcun tipo di patologia. In alcune circostanze, però, questi possono essere associati particolari condizioni patologiche o fisiche come malformazioni, fibromi e infezioni uterine. Si parla dunque di dismenorrea secondaria.

In ogni caso, è fondamentale **non sottovalutare e trascurare nessun tipo di dolore mestruale.** Oltre a rappresentare fastidiose interferenze con il benessere psicofisico della donna, riducendone la qualità della vita, tali crampi potrebbero essere il segnale di condizioni mediche importanti, come l'endometriosi o altre patologie ginecologiche. Ignorarli può comportare ritardi nella diagnosi e, di conseguenza, nel trattamento.

Dolori mestruali: i rimedi più efficaci

Nella maggior parte dei casi, i dolori mestruali possono essere semplicemente curati a casa. In altri casi, invece, è possibile ricorrere a trattamenti più specifici e mirati. Naturalmente, se il disagio è grave e impatta in modo significativo sulla vita quotidiana, è consigliabile consultare un medico.

Tra i rimedi per i dolori mestruali più popolari vi è, indubbiamente, il **calore**. Ciò, infatti, può aiutare a rilassare i muscoli addominali contratti, riducendo così i crampi e il malessere associato. Applicare un impacco o una borsa dell'acqua calda, godersi un bagno rilassante o semplicemente bere una tisana lenitiva, possono offrire un rapido e duraturo sollievo dai dolori mestruali. In quest'ultimo caso, tra gli ingredienti maggiormente indicati vi sono camomilla e menta piperita, entrambi ad alto potere calmante e sedativo. Un infuso alle erbe può anche aiutare ad alleviare l'infiammazione e i problemi digestivi spesso associati alla dismenorrea.

Poiché i crampi sono notoriamente dolorosi, non sorprende che gli antidolorifici siano considerati i più efficienti rimedi per i dolori mestruali. Tra i farmaci maggiormente raccomandati in tali circostanze vi sono i **FANS**, ossia gli antinfiammatori non steroidei, come ketoprofene sale di lisina, ibuprofene o naproxene.

Un altro rimedio contro i dolori mestruali è dato dall'**esercizio fisico**. Allenamento cardio o semplice yoga, infatti, riducono lo stress e stimolano il rilascio di endorfine, sostanze chimiche che inibiscono la percezione del dolore. In altre parole, agiscono come veri e propri analgesici naturali. Ottimi, in tal senso, anche i massaggi. Se effettuati delicatamente al basso addome, migliorano il flusso sanguigno, riducendo la tensione muscolare e fornendo sollievo. Allo stesso modo, tecniche di respirazione profonda e meditazione possono aiutare a calmare la mente e rilassare il corpo, minimizzando lo stress accumulato e alleviando la sintomatologia della dismenorrea.

Infine, ma non ultima per importanza, la **dieta**. Adottare un'alimentazione sana ed equilibrata può

rappresentare un nuovo modo per alleviare i dolori mestruali. Le vitamine, i sali minerali e gli acidi grassi omega-3 offrono proprietà nutritive e antiossidanti che possono contribuire a ridurre l'infiammazione nell'organismo, aiutando così a mitigare i crampi. Si consiglia, pertanto, di aumentare il consumo di frutta, verdura e cereali integrali.

l'idratazione. Assicurarsi di bere a sufficienza durante il giorno e rimanere idratati è essenziale per la salute generale e può fornire sollievo aggiuntivo durante il ciclo mestruale.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/qualche-suggerimento-combattere-i-dolori-mestruali/139004