

# Ciclo mestruale & Donna: cos'è cambiato?

Dall'antichità ad oggi il numero di gravidanze che una donna ha nell'arco della sua vita riproduttiva si è ridotto enormemente e di conseguenza il numero di mestruazioni è aumentato. È stato stimato che nell'era premoderna, il menarca più tardivo, l'elevato numero di gravidanze e l'allattamento al seno prolungato comportassero una esposizione della donna a circa 160 mestruazioni nell'arco della vita contro le circa 400 mestruazioni di oggi. La mestruazione regolare è percepita come elemento rassicurante e i sentimenti associati a questa sensazione positiva sono l'idea che essa purifichi, che rafforzi l'idea di femminilità, che rassicuri, sia perché esclude la gravidanza, sia perché rappresenta un indice di benessere. In condizioni fisiologiche, la mestruazione è legata a modificazioni ormonali, in sostanza in assenza di una gravidanza l'endometrio si sfalda e compare il flusso mestruale.

I contraccettivi ormonali sono stati inizialmente studiati per mimare questo fenomeno e quindi provocare una mestruazione ciclica mensile. Questo nell'ottica di rendere la contraccezione ormonale più accettabile, in quanto si riteneva che, sia da parte del medico che da parte della donna, vi fosse un concetto di benessere legato alla comparsa delle mestruazioni. Lo scopo di indurre questo sanguinamento mensile quindi, ha solo un risvolto psicologico e non clinico. Un crescente numero di donne sembra però interessato a modificare la frequenza dei sanguinamenti mestruali: in particolare in Italia sempre più donne desiderano prolungare l'intervallo tra cicli mestruali per ragioni che riguardano un miglioramento legato alla loro vita sessuale e di relazione e sociale (TAB 2 e TAB 3).

Nonostante l'utilizzo dei contraccettivi orali sia diffuso in tutto il mondo e praticato da oltre 100 milioni di donne, poche di loro sono a conoscenza della possibilità di programmare e/o ridurre il ciclo con contraccettivi orali combinati.

La riduzione della frequenza dei flussi che può essere ottenuta con i nuovi contraccettivi orali a regime esteso non solo non ha nessun effetto negativo sulla salute della donna, ma l'aiuta a ridurre i disturbi e le patologie legate alla comparsa del flusso mestruale e soprattutto rappresenta un utile metodo per aumentare il grado di accettabilità della contraccezione ormonale potenziandone gli effetti positivi.

**Tabella 2.** Percentuale di donne che preferiscono meno di un sanguinamento al mese o nessun sanguinamento, suddivisa per fasce di età<sup>9</sup>

Paese	Fascia di età		
	15 - 19 anni o 18 - 20 anni*	25 - 34 anni o 24 - 35 anni*	45 - 49 anni o 44 - 50 anni o 45 - 50 anni
Italia <sup>9</sup>	59,1%	54,5%	59,8%

**Tabella 3.** Interferenza del ciclo sulle attività quotidiane delle donne<sup>9</sup>

Il ciclo mestruale interferisce con....	% (n/totale)	IC 95%
Vita sessuale	75.6 (1837/242)	69.7 - 80.9
Sport	48.4 (90/186)	41.0 - 55.8
Lavoro	28.8 (66/229)	23.0 - 35.2
Scelta dell'abbigliamento	26.7 (72/270)	21.5 - 32.4