

Fiammetta Trallo

La mestruazione in ritardo crea sempre emozioni. Per chi desidera diventare madre anche il ritardo di un solo giorno genera aspettative. Diversamente è motivo di forte preoccupazione. Nelle over 40 si aggiunge la vaga sensazione di avvicinarsi alla menopausa. La mestruazione viene definita regolare per ritmo quando compare ogni 28 giorni: variazioni più o meno di qualche giorno sono normali e un ritardo fino a sei giorni è ancora nella norma.

Irregolarità

Nelle donne che prendono la pillola il ritmo mestruale è di 28 giorni esatti e un ritardo manda nel panico. Dopo il primo mese di assunzione il flusso può non comparire o essere molto scarso soprattutto se si è verificato lo spotting (perdite) e alla sospensione la prima mestruazione spontanea può essere irregolare e in ritardo soprattutto se la donna aveva cicli irregolari prima di cominciare la pillola. Lo stress è sicuramente una delle cause più comuni anche perché le sostanze prodotte in questa fase possono interferire con gli ormoni femminili causando un ritardo dell'ovulazione. Malanni stagionali, cistiti, gastroenteriti, e i relativi farmaci assunti possono interferire.

Peso e farmaci

Anche l'alimentazione gioca un ruolo, l'inizio di diete restrittive o bruschi cali di peso innescano una situazione tale per cui l'organismo deve risparmiare energia. Diversi farmaci tra cui il cortisone, alcuni antibiotici, ansiolitici e antidepressivi sono responsabili di ritardi del ciclo.

Gli esami

Quando si verifica un ritardo la prima cosa da fare è il test su urine o gravindex in laboratorio o in casa acquistando un kit in farmacia. Gli esami sono facili da eseguire e attendibili oltre il 95% se fatti sulle prime urine del mattino. Molti kit hanno il doppio test da ripetere per conferma. Nei casi dubbi si esegue il test su sangue.

È un ritardo o sono incinta?



Ok alla pillola

«L'uso della pillola presenta benefici maggiori rispetto al possibile rischio di tromboembolia venosa». Lo afferma una nota dell'EMA (agenzia europea dei farmaci) condivisa dalla Società Italiana della Contraccezione. Si tratta della prima posizione ufficiale sulla relazione tra anticoncezionali ormonali combinati e i relativi rischi potenziali



Test truccati

Vuoi vedere se il tuo fidanzato ti ama davvero e non scappa se sei incinta? Oppure vuoi fare uno scherzo a qualcuno? Mostra loro un test di gravidanza truccato che risulta sempre positivo. Negli Usa su Craigslist fa discutere questa pubblicità, un kit-burla a 25 dollari



Acido folico

Le donne in età fertile dovrebbero assumere acido folico (400mcg, rimborsato in classe A) non solo quando pianificano la gravidanza. I folati presi regolarmente aiutano a prevenire malformazioni come labbro leporino e spina bifida, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità

Rapporti non protetti, attenzione

Chiara Bettelli

La contraccezione può avere un ruolo nelle irregolarità. Ma la pillola contraccettiva, dopo più di mezzo secolo, è utilizzata in Italia solo dal 16,2% delle donne. La percentuale scende ancora di più per i dispositivi intrauterini (3-5%). Siamo al terzultimo posto in Europa nel controllo delle nascite, secondo lo studio *Barometer*. A volte c'è un atteggiamento di rifiuto verso la spirale o si tende a dribblare sugli anticonce-

zionali, spiega Emilio Arisi presidente della Società Medica Italiana per la Contraccezione.

Vantaggi

I medici di famiglia a volte non si accorgono di scoraggiare l'uso della pillola allarmando sugli effetti collaterali (stimoli sul tessuto mammario e cellulite) e sottovalutando i vantaggi, afferma Valeria Dubini, vicepresidente Aogoi (Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri Italiani). In tema di informazione insomma c'è ancora molto da fare. Tra l'al-

tro sono stati tolti fondi ai consultori, che sono il 30% in meno rispetto a quelli previsti dalla legge, e la fascia adolescenziale, si è visto, non si protegge quasi mai durante i primi rapporti (spesso subiti) ricorrendo poi all'interruzione della gravidanza.

Informazione

Il progetto *Scegli tu* della SIGO (Società italiana ginecologia e ostetricia) fornisce sostegno ai giovani. L'informazione tempestiva e corretta deve passare anche dalle scuole. www.sceglitu.it

All'interno

Mal di testa, occhio alla pillola

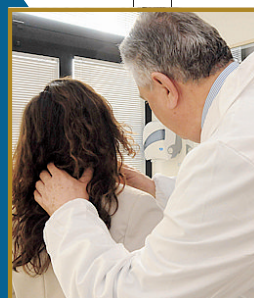
Troppi farmaci possono «dare alla testa», un milione di italiani con cefalea rischiano danni da un abuso di medicinali analgesici, il 10% dei pazienti seguiti nei centri specialistici presenta sintomi cronicizzati

■ AICARDI A PAGINA 40



Emicrania le alternative per vincerla

Chiropratica e manipolazioni agopuntura, digitopressione: quando l'emicrania si fa sentire, e le cure tradizionali non fanno effetto, si cercano alternative fino a ricorrere all'omeopatia oppure affidandosi all'allergologo nell'ipotesi che le crisi dolorose siano scatenate dalla reazione a determinate sostanze ingerite per via alimentare



■ FOSSATI A PAGINA 41



Acne, un tormento a tutte le età

Stress, lavoro, cambi di stagione e squilibri ormonali possono influenzare notevolmente le fastidiose manifestazioni legate all'acne

■ SERVIZI A PAGINA 42