Sindrome premestruale quali i rimedi?

Da tempo prima del ciclo mestruale comincio a sentirmi nervosa, suscettibile, certe volte mi sento immotivatamente abbattuta, depressa. All'inizio non ci avevo fatto caso ma ora è proprio regolare, tanto che il mio ragazzo e le amiche me lo hanno fatto notare. Passerà col tempo? E ora, cosa posso fare?
(Elisabetta, 31 anni, Mantova)

➤ Risponde Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista

La sindrome pre-mestruale è un insieme di disturbi fisici e psicologici che si affacciano a causa dei cambiamenti ormonali, una-due settimane prima del ciclo. Si manifesta sia in forma lieve sia più grave con tristezza, depressione, ansia, tensione, affaticamento, abbassamento dell'autostima. È necessario rivolgersi a specialisti per modificare la dieta e se necessario assumere farmaci adatti, anche antidepressivi. Una psicoterapia analitica può aiutare moltissimo, è indicata per i sintomi psicologici e per diminuire lo stress, cercando un nuovo equilibrio interno e un migliore assetto di vita.

CON UNA DIETA ADEGUATA

La depressione si cura (anche) a tavola

La depressione va spesso di pari passo con "disordini alimentari" come l'alterazione dell'appetito, che possono provocare carenze di sostanze essenziali per il buon funzionamento della mente. «Per questo – spiega la psichiatra Adelia Lucattini, presidente della Società internazionale di psichiatria integrativa e salutogenesi – insieme con terapia farmacologica e psicoterapia, è sempre opportuno assumere quotidianamente complessi multivitaminici, magnesio, antiossidanti, e moderare l'uso di caffè, tè, cacao, matè, guaranà e noci di cola, sostanze che possono alimentare l'insonnia. Da evitare l'alcol che deprime di per sé, riduce l'assorbimento di vitamine e interagisce negativamente con i farmaci».