La mia *signorina*

L'arrivo del *menarca* segna una tappa importante nella vita di nostra figlia

«L'età media della comparsa del menarca è intorno ai 12-13 anni. Se avviene prima dei 10 o dopo i 15 è utile approfondire i motivi di tale disallineamento. Oltre ai fattori genetici ed ereditari, bisogna considerare lo stato di salute generale e lo stile di vita. Una scorretta alimentazione può influire sulla comparsa e sulla regolarità della mestruazione: se l'obesità accelera, il sottopeso ne ritarda la comparsa fino a bloccare anche il flusso. Una dieta proteica con prevalenza di carni a e latticini, può influenzare l'equilibrio ormonale e può essere chiamata in causa in casi di menarca precoce. Al contrario, nelle ragazze che praticano sport a livello agonistico, si può notare un ritardo. Il consiglio è quello di osservare la crescita delle proprie figlie, confrontandosi con il pediatra per monitorare il percorso di sviluppo puberale osservando la comparsa dei primi caratteri sessuali (stadi di tanner), propedeutici alla comparsa del menarca un paio di anni prima: comparsa del bottone mammario, sviluppo delle mammelle, peluria pubica.
Se intorno ai 13 non è comparso alcun carattere sessuale secondario, è opportuno valutare con un'ecografia il corretto sviluppo delle ovaie. Se lo sviluppo è avvenuto con regolarità, ma a 15 anni non è comparso il menarca, è il caso di rivolgersi a uno specialista per accertare eventuali patologie a carico dell'apparato genitale. La presenza regolare del ciclo è un segno vitale, di buona salute, come la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca o respiratoria: se non c'è o è irregolare, deve scattare un campanello d'allarme.
«Non deve destare preoccupazione, invece, se dopo il primo flusso, si salta qualche mese e il flusso non è regolare: per regolare si intende un ciclo che va da 21 a 45 giorni. Il processo di ovulazione più o meno si regolarizza in un periodo di circa 5 anni. Importante anche insegnare a capire come valutare l'intensità del flusso: cambiarsi più di ogni due ore l'assorbente perché troppo intriso, o flussi che durano più di 7 giorni sono elementi che possono comportare il rischio di anemizzazione. Anche l'igiene intima va curata con detergenti specifici neutri a ph basso che non alterino la flora batterica vaginale, importante per scongiurare infezioni e irritazioni. In età puberale, una prima visita dal ginecologo va fatta se ci sono notevoli irregolarità della mestruazione, dolori eccessivi o casi di infiammazioni. Non è mai troppo presto, invece, per iniziare a parlare di mestruazioni e apparato riproduttivo con i figli, maschi e femmine: prima si inizia e prima si scardina il tabù che sia un problema o un evento da vivere con ansia e timori. È solo una parte naturale della fase da crescita. Grande attenzione va posta sul vaccino contro l'Hpv, virus del papilloma umano, estremamente efficace nella prevenzione delle lesioni che precedono il tumore del collo dell'utero. Il vaccino è gratuito tra gli 11 e i 12 anni, e va fatto anche ai maschi, per limitare la diffusione del virus e poi perché previene anche i tumori dell'ano e della laringe. Ci si può vaccinare fino ai 45 anni, ma è più efficace se fatto prima dell'inizio della attività sessuale e da piccoli quando il sistema immunitario è estremamente reattivo. Non dobbiamo pensare più a questo vaccino legandolo solo all'inizio dell'attività sessuale: qui si parla di prevenzione, che è fondamentale».

Silvia von Wunster
Segretario Aogoi Lombardia, direttrice Unità operativa di ostetricia e ginecologia, ospedale Pesenti-Fenaroli di Alzano Lombardo, Asst Bergamo est.

HO I SUPERPOTERI

"Raramente, pensava Robin, undici anni sono giusti. Perché si è sempre o troppo grandi per qualcosa o troppo piccole per qualcos'altro. Sono pochi per avere un figlio o una figlia eppure sono sufficienti per avere le mestruazioni". Ha proprio ragione Robin, la protagonista di *Period Girl*, romanzo di Giorgia Vezzoli (Settenove Edizioni), scritto con l'intento di cancellare pregiudizi e vergogne immotivate legate alle mestruazioni che, da tabù innominabile, diventano fonte di superpoteri. Robin, in coincidenza di ogni mestruazione, scopre di essere in grado di far nascere alberi, piante e altri elementi naturali. Così grazie al "potere del flusso", può salvare il pianeta dalla deforestazione, contrastando i cambiamenti climatici. Da regalare alle nostre piccole eroine, ideale per una lettura condivisa con la mamma. *D.C.*