

salute&benessere

*Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi.
Riceverai in omaggio un estratto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: © Photoboyko, iStock

© 2022 Edizioni L'Età dell'Acquario
L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: marzo 2022
ISBN 978-88-3336-339-4

Stefania Cattaneo

PCOS

*Convivere con la sindrome
dell'ovaio policistico*

 **Edizioni**
L'Età dell'Acquario



A te.

A noi.

*A tutto quello che da complicato
è diventato semplice.*

*Alla nostra nuvola,
quella su cui siamo saliti insieme,
la stessa su cui siamo
e quella su cui sempre saremo.*



PCOS



Introduzione

Non c'è nulla di più difficile da gestire di quello che si conosce poco o per nulla. Soprattutto quello che fa paura. E la sindrome dell'ovaio policistico un po' di paura la fa. Ti dicono che hai la PCOS, che non è nulla di grave, nulla di invalidante, ma una nuvola minacciosa rimane ad aleggiare sulla tua vita. Cerchi informazioni ovunque e sei sempre più confusa. Come devi comportarti? Puoi far finta che la PCOS non esista? Te ne occuperai poi, quando sarà il momento? E intanto la PCOS mina la tua autostima giorno dopo giorno: quando ti guardi allo specchio, quando vuoi comprarti un vestito nuovo, quando ti senti gonfia e non sai quando arriverà il ciclo, quando vuoi un figlio.

Ho deciso di aiutare le donne con la PCOS proprio perché ho incontrato e continuo a incontrare donne di ogni età che arrivano a me per far luce sui disturbi causati dalla PCOS, perse fra mille informazioni o, ancora peggio, senza nessuna informazione. La PCOS non ha ancora una cura definitiva, non ha una terapia super efficace, non è una malattia ma una sindrome, cioè un complesso di segni e sintomi che si presentano con grande varietà: quello che hai tu, un'altra donna con la PCOS potrebbe non averlo. Esiste una predisposizione genetica ma le manifestazioni della PCOS sono

molto influenzate da stile di vita, alimentazione e attività fisica, dall'aver assunto alcuni farmaci e da molti altri fattori non ancora ben conosciuti.

Questo libro è scritto per te che hai il dubbio di avere qualcosa di simile alla PCOS ma non ti sei ancora confrontata con uno specialista o non hai ancora trovato qualcuno che ti abbia ascoltata con attenzione. Per te che stai cercando una gravidanza e vuoi affrontarla al meglio, per te stessa e per chi arriverà. Ma soprattutto per te che convivi da anni con la PCOS e ancora non hai trovato pace: ho raccolto la sofferenza di molte donne, più di quante potessi immaginare, che come te hanno avuto bisogno di essere ascoltate davvero e di trovare risposte.

Qui non troverai l'auto-cura per fare tutto da sola, la soluzione alla tua PCOS o le poche semplici mosse per buttarci alle spalle tutto quello che ti ha fatto soffrire – il medico rimane sempre la tua prima, necessaria guida – ma leggerai spiegazioni basate su quello che finora si è scoperto sulla PCOS e troverai soprattutto una visione nutrizionistica della sindrome. È chiaro: questo non è un testo definitivo perché la ricerca e le conoscenze sulla PCOS vanno avanti costantemente, ma può essere il primo passo per trovare le tue strategie personali, per comprendere che la PCOS non toglie nulla alla tua vita e che, se impari a farci pace e inizi a conviverci cambiando poco alla volta la tua quotidianità, le cose potranno andare meglio di così. Ti aiuterà a sapere cosa succede al tuo corpo quando ricevi una diagnosi di sindrome dell'ovaio policistico e cosa può accadere in futuro. La consapevolezza ti permetterà di essere propositiva, attenta a te stessa, a trovare più serenità.

Al mio fianco troverai le donne preziose che mi accompagnano da anni in questo viaggio. Ambra, Barbara, Lavi-

nia, Rachele e Valentina, ognuna con la sua professionalità ed esperienza per completare le conoscenze e la gestione di ogni aspetto della PCOS.

Chi sono

Sono Stefania, biologa nutrizionista iscritta all'ordine nazionale dei Biologi italiani e nel 2017 ho fondato una realtà nuova, il sito web lotusflowerpcos.com, per aiutare le donne con PCOS in un ambiente collaborativo e discreto dove trovare appoggio e informazioni. Sono laureata in farmacia e anche in scienza degli alimenti e della nutrizione umana, ho due master universitari in nutrizione e dietetica e nutrizione sportiva e parlo di PCOS sia in Italia che negli Stati Uniti. Ho studiato molto, ho avuta la fortuna di confrontarmi con i migliori esperti e ricercatori americani e lavoro con le donne con PCOS da molti anni. La passione per lo studio della PCOS è nata mentre studiavo per gli ultimi esami della seconda laurea e stavo decidendo con quale tesi concludere il mio percorso di studi. Una lezione universitaria di endocrinologia mi ha letteralmente affascinata e quindi eccomi qui a raccontarti della mia esperienza dopo anni di studi, di ricerche su piccoli gruppi di pazienti e di esperienza nel mio studio privato.

Quando avevo circa 15 o 16 anni, un medico ipotizzò che, viste le mie ovaie, avrei avuto difficoltà ad avere figli e avrei convissuto con un ciclo irregolare per tutta la vita o quasi. Quelle parole mi hanno comunicato un senso di difficoltà perenne, di incompletezza, sono diventate un'interferenza tra me e il vero benessere: dare informazioni di questo tipo senza indicazioni adeguate è come gettare una persona in

piscina sperando che impari a nuotare da sola. Anche questa esperienza personale ha contribuito a farmi diventare una specialista che non si limita a dare indicazioni (una dieta) ma che è sempre al fianco di chi le chiede aiuto.

PRIMA PARTE
PSICOLOGIA E NUTRIZIONE



Emozioni e PCOS. Vita interiore e di relazione

A cura di Barbara Alessio

Sai che la PCOS è definita sindrome della femminilità rubata? La PCOS può generare una ferita profonda nella donna, colpirla nella sua identità, nella sicurezza di sé, nell'aspetto esteriore e dunque nel rapporto che ha con sé stessa e con gli altri. La PCOS è anche accompagnata da pregiudizi che aumentano la sofferenza di chi ne è portatrice e ostacolano l'acquisizione di conoscenze e competenze efficaci per fronteggiarla.

Meglio fare un po' di ordine e organizzare strategie di salute perché, che tu sia sana o malata, la realtà non cambia: devi imparare a contare su te stessa, a volerti bene, a occuparti attivamente della tua salute, a liberarti dai condizionamenti, a cercare la tua personalissima e originalissima cifra personale e a capire dove sta la tua bellezza.

La femminilità è un dono interiore che nulla ha a che vedere con il buono o cattivo funzionamento dell'utero e delle ovaie. È un dono a disposizione di ogni femmina, impossibile da rubare, da maneggiare con gioia per tutta la vita.

Prima della diagnosi

La PCOS è relativamente comune ma la medicina ufficiale vi presta ancora poca attenzione e sono pochi gli operatori del settore davvero competenti in materia. La rabbia per una diagnosi tardiva può essere bruciante: spesso sono necessari anni di peregrinazioni infruttuose, qualche volta perfino dannose e focalizzate sul sovrappeso, trattato come evento a sé e non come sintomo di una sindrome complessa.

Senza una diagnosi corretta, le diete classiche non funzionano: questo attiva spirali di sconforto, rabbia, colpevolizzazione che sfiancano e demoralizzano la donna. Ma il danno più grave è guastare la fiducia negli esperti e spegnere la speranza di trovare una cura, allontanando le donne dai percorsi terapeutici: molte si rassegnano, la loro salute peggiora e finiscono per trascurare anche le indicazioni elementari e necessarie per il loro benessere. Altre si colpevolizzano, vengono colpevolizzate da familiari e amici che le credono dotate di scarsa volontà: «Devi tenerti!», si sentono dire. Altre ancora provano ogni dieta, qualcuna sotto controllo specialistico ma molte fidandosi di colleghe, amiche, riviste e siti online.

Il commercio di prodotti miracolosi per la perdita di peso è fiorente quanto illusorio e truffaldino: ammalia e seduce ma non risolve, anzi, ha ricadute pesanti sui delicati equilibri fisiologici e riflessi disastrosi sull'umore e sull'autostima, alimenta il senso di colpa e di vergogna, procura un aumento delle abbuffate come compensazione emotiva del disagio psichico. L'aumento ponderale è inizialmente l'unico elemento al centro dell'attenzione, a scapito degli altri segnali con i quali invece va correlato per comprenderlo e trattarlo correttamente: gli altri sintomi vengono minimizzati come disagi, fastidi, lamentele.

Le donne non vengono credute quando raccontano le sensazioni che le assalgono e che le conducono alle abbuffate, quello stato interno incontenibile che ha tutte le caratteristiche del *craving*, la sindrome di astinenza nelle dipendenze, in realtà causato dalle crisi ipoglicemiche. I problemi come l'irsutismo e la calvizie sono ridicolizzati. L'irregolarità del ciclo non viene interpretata come sintomo, cioè uno scarto dalla condizione di salute, ma considerata il prodotto di stati di stress e di emozioni disturbanti, un po' come dire: «Con il buonumore ti passerà tutto». Il risultato è che un ciclo poco regolare non viene considerato un problema e quindi non viene curato. Attenzione, però: vivere tensioni, dispiaceri e stati d'animo negativi così forti da influenzare il normale funzionamento del corpo richiederebbe comunque l'ascolto e la cura di quel dolore dell'anima. Altrimenti non si cura né il corpo né la mente.

Il carico di rabbia, frustrazione e vergogna si riversa sul corpo: odiato, rifiutato, vissuto come traditore. Un corpo che invece è fine e sapiente e invia segnali di disequilibrio, che segnala il bisogno di cure speciali per trovare un ritmo più fisiologico. Un corpo amico che sta dicendo che non sta bene e deve essere curato al meglio. La difficoltà a concepire rappresenta sovente il sintomo che indirizza al giusto percorso terapeutico, perché finalmente l'attenzione si sposta sulla sfera di competenza ginecologica.

Sono malata: il momento della diagnosi di PCOS

I disturbi nello spettro della sindrome dell'ovaio policistico dipendono dal ciclo ormonale femminile, spesso si manifestano presto nello sviluppo della ragazza e l'accompagna-

no per tutto l'arco della vita. Il disordine ormonale organizza le caratteristiche fisiche della persona influenzando non solo il corpo ma tutta la personalità: succede perché quello che pensiamo di noi, il valore che ci attribuiamo, la convinzione di essere belle e piacenti o non all'altezza delle aspettative degli altri dipendono anche dall'immagine fisica e dalle reazioni a essa che registriamo negli scambi interpersonali. In una spirale intricatissima e articolata si fondono elementi oggettivi del corpo, paure, bisogni di riconoscimento, diktat della moda e della cultura dominante, spinte ideali irrazionali e limitazioni effettivamente attribuibili ai sintomi. È la nostra personalità: un mix di biologia e di psicologia.

La PCOS spinge verso una mascolinizzazione (androgenizzazione) dell'aspetto e può presentare un corredo di sintomi che produce inestetismi come ipertricosi, irsutismo, aumento ponderale con frequente obesità insulino-resistente e disturbi nella sfera ginecologica, compresa la ridotta fertilità. È comprensibile come un disturbo così manifesto ed evidente nelle fattezze fisiche possa avere un forte impatto negativo sulla stabilità emotiva e sulla vita di relazione. Il corpo diventa un traditore.

Dopo la diagnosi

Finalmente! Il disagio ha un nome e il sollievo si somma alla paura. È un momento importante per capire bene cosa sia la PCOS e quali sono gli enormi progressi positivi e i miglioramenti raggiungibili con una gestione corretta. Sapere di soffrire di un disturbo lascia sempre un po' scosse e vulnerabili: dalla condizione di sane si passa a quella di malate, un'esperienza che frattura il senso di continuità dell'esistere

e psicologicamente è affine al lutto, poiché l'identità di prima è persa.

La PCOS è un disturbo cronico con il quale imparare a fare i conti, che richiede una gestione precisa per rimanere in salute. Devi conoscerti molto bene e imparare a volerti bene perché l'impatto dei sintomi e il decorso dipendono moltissimo dal tuo stile di vita. È una buona notizia: se diventerai esperta di te stessa e ti prenderai cura con piacere della tua salute, ti garantirai il benessere. Questo passaggio delicato ha un nome tecnico, *adherence*, e riguarda il processo di adattamento a un disturbo cronico: dalla frustrazione e disperazione iniziali matura lentamente una nuova percezione di sé che accoglie le nuove caratteristiche e convoglia le energie per rimodellare uno stile di vita nuovo e coerente.

L'adattamento non è certo rassegnazione né chiusura passiva sul proprio infelice destino ma è l'atteggiamento opposto, che fa appello alla resilienza. È possibile che subito dopo la diagnosi una donna si senta persa, senza la forza di adattarsi ai cambiamenti da integrare per imparare a curarsi. È possibile che la diagnosi attivi o riattivi paure profonde, angosce, crei stati d'ansia accentuati o vissuti depressivi che spingono verso la chiusura e l'apatia. È possibile iniziare a vivere da malate, chiudendosi alla vita, e che la rabbia si trasformi inconsciamente in un attacco aggressivo verso sé stesse: si trascura la dieta, la cura di sé e l'attività fisica, si ricorre a sostanze psicoattive (farmaci, alcol, droghe), le abbuffate aumentano, le relazioni amicali e affettive peggiorano a causa di irritabilità e negativismo esasperanti. I pensieri si fanno neri: non ho tempo per fare la spesa e cucinare, non riesco a fare la dieta, non posso più mangiare con soddisfazione, mi sento in carcere, mio marito non mi cerca più, non avere figli

significa che la vita non ha più senso, tanto non guarirò, inutile fare qualunque sforzo. Ti riconosci? Forse anche nell'invidia verso le donne sane, emozione che certo non aiuta nella vita quotidiana familiare, lavorativa e sociale.

Questi tormenti interiori possono sfuggire a chi ti sta intorno, persino ai medici che ti hanno in cura, e sono aggravati dalla solitudine: serve un momento per fermarsi, capire, consolarsi. E poi serve passare presto alla fase successiva, l'organizzazione di comportamenti attivi di cura. Curarti o trascurarti? La scelta farà la differenza. Autocommiserarsi, ritirarsi in sé stesse, trascurare le indicazioni specialistiche sono sintomi pericolosi come quelli fisici: l'assetto psicologico diventa una collateralità spesso più difficile da trattare di quella fisica, un ostacolo severo alla cura della PCOS. Una presa in carico psicoterapeutica è uno spazio di contenimento della sofferenza, un momento di ascolto, sostegno e conforto, ma soprattutto un percorso per imparare a riprendere il controllo dell'esistenza, a sentirsi capaci di influenzarla e guidarla verso la soddisfazione e la realizzazione.

Cosa chiedere al tuo medico curante

Hai appena ricevuto la diagnosi di PCOS? È bene avere subito dei punti fermi: il tuo corpo non è un nemico e non c'è nessuna guerra da combattere. Nel tuo caso, il sofisticatissimo sistema ormonale femminile presenta delle singolarità che devi capire per poi correggerle.

Nutrizionista, ginecologo e psicoterapeuta sono le figure adatte per accompagnarti.

- Fatti spiegare il ruolo delle ovaie e degli ormoni su tutti i sistemi del corpo.