

IL MENARCA

La mestruazione è la perdita ciclica (definita anche "sfaldamento") dello strato interno dell'utero, chiamato endometrio. Questo avviene al termine di una serie di complesse interazioni tra ormoni prodotti nel cervello (in particolare dall'ipotalamo e dall'ipofisi) e nelle ovaie. Tutte queste modificazioni avvengono in un lasso di tempo che va sotto il nome di 'ciclo mestruale'.

La **comparsa della prima mestruazione** viene definita **menarca**, ed è l'evento che indica l'inizio di una normale capacità riproduttiva.

Il corpo si trasforma e, da bambina, si diventa una giovane donna.

Questa fase della pubertà può essere vissuta con grande senso di gioia e completezza, ma qualche volta anche con ansia e preoccupazione.

L'età di comparsa della prima mestruazione è influenzata da vari fattori.

Il principale (genetico) è l'età del menarca della mamma, che determina in maniera significativa l'età in cui anche la figlia presenterà il suo primo ciclo mestruale.

Altri fattori in grado di influenzare l'arrivo della prima mestruazione sono rappresentati da:

- peso corporeo
- attività fisica
- stress
- alimentazione
- malattie croniche
- assunzione di farmaci
- molte altre ancora.

Nel nostro Paese l'età della prima mestruazione è intorno ai 12 anni.

Cicli mestruali irregolari, assenti, dolorosi, emorragici o prolungati andrebbero sempre strettamente controllati e trattati in maniera adeguata rispetto all'età.