

Durata del ciclo

L'intero ciclo mestruale dura in media 28 giorni, con variazioni minime da soggetto a soggetto. Il primo giorno di mestruazione è considerato il primo giorno del ciclo.

Dal 1° al 4° giorno

Il calo dei livelli di progesterone nell'organismo determina l'inizio della mestruazione cioè l'eliminazione del rivestimento uterino

. In questo periodo alcuni ormoni prodotti dall'ipofisi (ghiandola pituitaria), e attivati da segnali provenienti dall'ipotalamo (una parte del cervello) stimolano la maturazione dell'ovulo nell'ovaio, che a sua volta produce crescenti quantità di estrogeni.

Dal 5° al 14° giorno

Il flusso mestruale cessa in genere dopo il 5° giorno. Nei giorni successivi si verificano ancora secrezioni di muco proveniente dalla cervice (collo dell'utero). Tra il 9° e il 13° giorno i livelli di estrogeni raggiungono i valori massimi e il muco secreto dalla cervice è limpido e fluido. E' questo l'inizio del periodo fertile del ciclo.

Verso il 13° giorno anche il livello degli ormoni ipofisari che stimolano la maturazione e l'emissione dell'ovulo raggiunge i valori massimi, la temperatura corporea aumenta di circa mezzo grado essendosi verificata l'ovulazione.

Dal 15° al 23° giorno

Dopo l'ovulazione, se l'ovulo non è fecondato, il livello di estrogeni diminuisce drasticamente. Il follicolo che ha liberato l'ovulo si trasforma in una ghiandola, detta corpo luteo, che secreta progesterone. Tra il 15° ed il 16° giorno si ha la produzione del muco cervicale denso ed opaco, che in seguito scompare o si riduce.

Dal 24° al 28° giorno

L'attività del corpo luteo regredisce, con conseguente diminuzione dei livelli di progesterone, fino a scomparire. Iniziano i sintomi premestruali, come la tensione al seno, un lieve aumento di peso (dovuto a ritenzione idrica), instabilità emotiva o leggera depressione. L'inizio del flusso mestruale può essere accompagnato da una diminuzione di temperatura di 1-2°C

Luciana CASTAGNOZZI -specialista in Andrologia
Milano
pubblicazione del 2002