



(Adnkronos) â?? Le mestruazioni restano uno dei temi della salute femminile piÃ¹ esposti a falsi miti e convinzioni errate, nonostante oggi sia piÃ¹ facile trovare informazioni attendibili rispetto al passato. Accanto a una maggiore diffusione di contenuti divulgativi e medici, continuano perÃ² a circolare credenze senza fondamento che influenzano il modo in cui viene vissuto il ciclo mestruale e, piÃ¹ in generale, il rapporto con il proprio benessere fisico e psicologico. Spesso queste idee si radicano nella quotidianitÃ e vengono trasmesse nel tempo, generando dubbi o comportamenti non necessari. Diventa quindi importante saper distinguere tra informazioni affidabili e contenuti non supportati da prove, cosÃ¬ da vivere il ciclo con maggiore consapevolezza e attenzione alla propria salute. â?? La corretta informazione sul ciclo mestruale Ã¨ un elemento essenziale per la tutela della salute femminile â?? spiega Marco Grassi, ginecologo di Ascoli Piceno â?? La mancanza di conoscenze adeguate puÃ² portare allâ??introduzione di limitazioni non necessarie nella vita della donna, fino alla sottovalutazione di sintomi che potrebbero richiedere attenzione medica.â?•

Il fenomeno della disinformazione tende ad accentuarsi nei mesi caldi. Durante l'estate, tra vacanze, sport all'aperto e cambi di routine, il ciclo mestruale viene spesso vissuto con maggiore attenzione e le convinzioni prive di basi scientifiche tornano a circolare più facilmente, si legge nella nota. Non si può fare il bagno in mare o in piscina durante il ciclo? Falso. Con assorbente interno o coppetta mestruale è sicuro. Il bagno può anche alleviare i crampi: la protezione adeguata è sufficiente, risponde l'esperto.

L'acqua del mare blocca il ciclo mestruale? **Falso.** A differenza di quanto comunemente ipotizzato, non c'è nessuna controindicazione medica nel fare il bagno in mare o in piscina durante il ciclo: chiarisce Marco Grassi, unico fattore da considerare è la temperatura: se l'acqua è fredda, i vasi sanguigni dell'utero si restringono momentaneamente riducendo il flusso; se è calda, i vasi si dilatano aumentandolo. Tuttavia, queste variazioni non bloccano il ciclo e lo rendono più doloroso. Anzi, un bagno o una doccia calda sono spesso consigliati proprio per dare sollievo ai dolori mestruali.

- Il caldo ritarda il ciclo mestruale? **Non necessariamente vero.** Infatti non esiste una correlazione tra alte temperature e ritardo del ciclo mestruale.

Invece può accadere che il ciclo tenda ad essere più copioso?.

Durante le mestruazioni non si può fare sport? Falso. L'attività fisica può alleviare crampi e migliorare l'umore. L'esercizio, anche leggero, contribuisce al benessere e può ridurre i sintomi del ciclo, osserva Grassi. I tamponi possono essere pericolosi? Falso. Il timore che il cordoncino del tampone possa spezzarsi è un timore comune, ma del tutto infondato. Infatti, il cordoncino che serve a sfilare il tampone non è solo nella porzione finale del tampone ma è cucito lungo tutto l'assorbente, quindi la possibilità che possa spezzarsi è molto remota, avverte.

Evitare di prendere il sole durante il ciclo mestruale? Durante il ciclo mestruale la pelle può risultare più sensibile per effetto delle variazioni ormonali, in particolare degli estrogeni, con una maggiore reattività e predisposizione ad arrossamenti. Tuttavia, con una corretta protezione solare ed evitando le ore centrali della giornata, non ci sono controindicazioni specifiche all'esposizione al sole, sottolinea Grassi.

Oltre la stagione: i falsi miti che resistono tutto l'anno. Alcune credenze non conoscono stagione, e influenzano la quotidianità delle donne da generazioni. Tra queste, l'idea che le mestruazioni si sincronizzino tra donne che vivono a stretto contatto, oppure la convinzione che mangiare cioccolato peggiori i dolori mestruali: un falso mito, poiché il cioccolato fondente può contribuire alla produzione di endorfine e al miglioramento dell'umore, rappresentando un alleato durante il ciclo. O l'idea che alcuni alimenti, come conserve, prodotti a base di lievito e maionese, sono influenzati dal ciclo mestruale. Fino ad arrivare a informazioni sbagliate che possono avere effetti seri sulla vita e sulla salute della donna: Il ciclo mestruale deve durare 28 giorni: Non esiste una durata perfetta, generalmente varia tra 24 e 35 giorni e può essere considerata regolare anche se più corto o più lungo dei classici 28 giorni, purché mantenga una durata simile ogni mese spiega Marco Grassi. Il flusso, durata e dolore possono variare da donna a donna senza rappresentare necessariamente un problema. È invece importante rivolgersi al medico quando il ciclo diventa molto irregolare, troppo ravvicinato, eccessivamente abbondante o assente per più mesi consecutivi.

Un'altra fake news pericolosa riguarda il fatto che durante il ciclo non si possa rimanere incinta: anche se poco probabile è possibile rimanere incinta durante le mestruazioni. Come sottolinea il dottor Grassi, gli spermatozoi possono sopravvivere fino a 7 giorni nelle vie genitali femminili, rendendo possibile il concepimento soprattutto in caso di cicli brevi o ovulazione precoce. È quindi importante utilizzare metodi anticoncezionali in ogni fase del ciclo. Inoltre, durante il ciclo aumenta anche il rischio di infezioni sessualmente trasmissibili, motivo per cui è fondamentale l'uso del preservativo.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

### 1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Maggio 22, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*