

## **MY PERIOD MY SPORT: UNA NUOVA CONSAPEVOLEZZA DEL LEGAME TRA CICLO MESTRUALE E PRATICA SPORTIVA**

*Il progetto firmato SYNLAB CAM Monza che mira a sensibilizzare società sportive, atlete, allenatori e, in generale, famiglie sull'influenza che il ciclo mestruale ha nella pratica sportiva.*

**Monza, 25 settembre 2023** – Adattare l'allenamento sportivo nelle donne sulla base delle fasi mestruali. **Sfidare il tabù** che proietta ancora disagio e imbarazzo tra le atlete e tiene la normalità delle mestruazioni fuori dai campi di gioco. Nasce con questi obiettivi *My Period, My Sport*, l'iniziativa di SYNLAB CAM Monza dedicata alla salute femminile nella pratica sportiva.

Il progetto si sviluppa sulla base dello **studio osservazionale** “*Specificità di genere e sport professionistico: dal ciclo femminile come ostacolo all'ottimizzazione del piano di allenamento*” che SYNLAB sta svolgendo in collaborazione con **ASD Real Meda Calcio Femminile**.

La squadra, che milita in serie C, conta trenta ragazze, dai 16 ai 30 anni, e beneficerà di allenamenti studiati ad hoc per ogni fase specifica del ciclo mestruale, a garanzia di un maggior benessere durante l'allenamento e del raggiungimento di performance ottimali.

Un team di **Specialisti SYNLAB** (ginecologi, nutrizionisti, fisioterapisti) collabora con i **preparatori atletici** della squadra per costruire un piano di allenamento calibrato sulla base delle fasi cicliche ormonali delle calciatrici e sulle evidenze delle indagini diagnostiche (analisi ematiche, check nutrizionale e valutazione con BIA, valutazioni ormonali e ginecologiche, analisi biomeccanica del movimento sportivo e test di forza con misurazione del consumo di ossigeno) a cui vengono sottoposte le atlete. Attraverso un **monitoraggio medico costante**, lo studio mira a valutare i benefici di questo approccio *di genere* nello sport in termini di **riduzione degli infortuni**, maggiore **rapidità di ripresa** e **miglioramento delle performance** delle atlete.

**Annamaria Lanzani, Ginecologa presso SYNLAB CAM Monza, promotrice del progetto, spiega:** “*L'idea di My Period My Sport nasce a partire dalla constatazione che la preparazione atletica di ragazzi e ragazze spesso non tiene conto delle differenze anatomiche e ormonali tra uomo e donna. L'allenamento – nella maggior parte delle attività sportive – viene proposto senza che sia rivolta un'attenzione specifica al genere dell'atleta. È invece di fondamentale importanza gestire le peculiarità che solo la donna ha, e che sono legate, in particolar modo, al ciclo mestruale. Un aspetto da non sottovalutare, per il quale è necessaria una specificità in termini di allenamento*”.

Ciascuna fase del ciclo mestruale, infatti, è caratterizzata dalla predominanza di specifici ormoni.

La fase mestruale (1°-5°giorno), è caratterizzata da un momento di “down” per carenza ormonale, perdita ematica e flussi in alcuni casi dolorosi, indebolimento e stanchezza, sia fisica sia mentale.

A seguire, la fase follicolare (6°-13°giorno) è dominata dagli estrogeni, anabolizzanti naturali. Si genera pertanto una fase di “up” fisico e psicologico. Gli estrogeni, inoltre, aumentano in questi giorni la soglia della fatica.

Dal 14°-16° giorno, si sviluppa la fase ovulatoria, caratterizzata da un aumento esponenziale del testosterone. Questa è la fase in cui il corpo esprime al meglio la propria forza.

Infine, si entra nella fase luteale, ovvero la fase della post ovulazione/pre ciclo (17°-27°giorno) caratterizzata dalla caduta degli estrogeni e dall'aumento del progesterone, un ormone che ha come effetto un aumento della spesa energetica metabolica.

A partire da queste evidenze mediche, il progetto *My Period My Sport* prevede una preparazione atletica calibrata: la squadra verrà suddivisa sulla base di allenamenti aerobici a bassa intensità per le fasi di “down” e carichi più intensi nelle fasi “up”.

**Guglielmo Marrale, Specialista in Medicina dello Sport presso SYNLAB** commenta:  
*“Questi modelli non sono nuovi: diversi studi hanno, infatti, dimostrato come l’influenza del ciclo ormonale femminile incida sulle performance delle atlete. Purtroppo, tali schemi sono però oggi in uso soltanto in alcune esclusive Società Sportive di alto livello, rimanendo così pratiche elitarie che non arrivano alla quotidianità della maggior parte delle sportive. My Period, My Sport ha proprio l’obiettivo di divulgarne la consapevolezza e quindi diffondere questo metodo a tutti i livelli.”*

*“Vogliamo, attraverso questo progetto – prosegue **Annamaria Lanzani, Ginecologa presso SYNLAB CAM Monza** –, sensibilizzare sul tema e fare in modo che la pratica di adattare l’allenamento alle fasi del ciclo mestruale venga codificata e adottata anche da altre realtà sportive. La conquista più grande, ci auguriamo, resterà quella di mettere al centro le atlete in quanto donne, liberandole dai tabù legati alla loro fisiologia ormonale.”*