

NO

**TI CAPITA IN  
CONCOMITANZA CON IL  
CICLO MESTRUALE?**

SÌ

**Potrebbe essere un pianto naturale**

La sindrome premestruale è molto comune tra le donne, soprattutto tra i 30 e i 40 anni, ed è dovuta a un calo degli estrogeni che influiscono sull'equilibrio di alcuni neurotrasmettitori, in particolare la serotonina, che genera serenità e riduce l'ansia, e le endorfine, che rendono più resistenti alla fatica e alla stanchezza. Ecco perché, nei giorni che precedono il ciclo, si assiste ad alterazioni dell'umore che provocano diversi sintomi tra cui crisi di pianto, irritabilità, nervosismo, stanchezza, difficoltà di concentrazione e tristezza.

