



Benessere femminile: per 1 donna su 2 ciclo irregolare, farmaci o menopausa aumentano pressione e fatica emotiva

*L'indagine condotta da Unobravo evidenzia come le variazioni ormonali
incidano sul benessere psicologico:*

- *Le donne più giovani - 62% - sperimentano un maggiore senso di sopraffazione*
- *Il 55,9% delle donne che hanno un ciclo irregolare afferma che dolori e cambiamenti fisici incidono molto sul benessere mentale*
- *Oltre la metà delle donne con ciclo irregolare dichiara che il proprio benessere mentale non è stabile nel tempo*

[Link](#) alle immagini

Milano, 3 marzo 2026 – Il benessere mentale delle donne è profondamente connesso alla fase biologica della vita che stanno attraversando: un ciclo mestruale irregolare, terapie farmacologiche e momenti fisiologici come la perimenopausa e la menopausa possono incidere in modo significativo sull'equilibrio emotivo, amplificando pressione e senso di sopraffazione. Eppure, troppo spesso, **salute mentale e dimensione biologica vengono affrontate come ambiti distinti e la loro relazione viene sottostimata**, quando invece le evidenze mostrano quanto siano strettamente intrecciati lungo tutto l'arco della vita.

Questo è quanto emerge dalla nuova indagine di [Unobravo](#), servizio di psicologia online e Società Benefit, realizzata con [Dynata](#) su un campione di 1.001 donne italiane tra i 18 e i 60 anni. I dati evidenziano un punto centrale: negli ultimi 30 giorni, oltre **1 donna su 3** dichiara di essersi sentita spesso o molto spesso emotivamente sopraffatta e in questo **le variazioni ormonali e fisiologiche sembrano giocare un ruolo rilevante** - anche se raramente vengono considerate nella loro dimensione emotiva.

Quando il ciclo non è regolare: l'impatto sulla salute mentale

Se il carico mentale è una costante trasversale, lo stato biologico rappresenta un fattore che può amplificare la vulnerabilità emotiva. Tra le donne con ciclo mestruale irregolare o che assumono farmaci che incidono sull'assetto ormonale, la **difficoltà nella gestione quotidiana delle emozioni** cresce in modo significativo: circa **il 36% dichiara di non riuscire a gestirle**, con un

divario di quasi 10 punti percentuali rispetto alla media della popolazione femminile (27,1%).

Non solo. **Il 47,3% delle donne, quasi 1 su 2, segnala che dolori, cambiamenti fisici o stanchezza influiscono molto o moltissimo sul proprio benessere psicologico**, percentuale che aumenta fino a circa il **56%** tra chi presenta un ciclo mestruale irregolare o assume farmaci specifici. Questo è anche il segmento di popolazione femminile in cui si riscontra come **oltre la metà delle donne (54,2%) riferisce di avere una qualità del sonno scadente** - quasi il doppio rispetto a chi ha un ciclo regolare (38,7%). Inoltre, sebbene in generale oltre il 40% delle donne **non consideri il proprio benessere mentale una costante nel tempo**, la percentuale si alza al 47% tra quante sono in cura e si spinge fino al 52% tra chi sperimenta un ciclo irregolare. Nonostante questi numeri mostrino con chiarezza come le condizioni ginecologiche e le variazioni ormonali incidano direttamente sull'equilibrio emotivo, il **disagio che ne deriva viene spesso minimizzato o letto come un effetto "inevitabile"** del ciclo, ritardando una presa in carico anche sul piano psicologico.

Menopausa, mancato supporto e sfera lavorativa

La sensazione di non essere comprese tende tra l'altro ad aumentare nelle fasi di transizione biologica: circa il **40% delle donne in menopausa e in perimenopausa** dichiara infatti che **chi sta loro vicino non comprende pienamente l'impatto emotivo** del periodo che stanno attraversando e quasi **1 su 2 tra loro afferma di non sentirsi supportata nei momenti di difficoltà**.

A questo si aggiunge la dimensione professionale: tra le lavoratrici che hanno sperimentato **sopraffazione emotiva**, circa il **42% ritiene che il lavoro abbia contribuito** spesso o molto spesso a questo stato; quasi 7 su 10 dichiarano al tempo stesso che la propria azienda non mette però in campo azioni concrete a sostegno del benessere psicologico.

Lo sguardo degli altri

Che si parli di relazioni personali o di contesto professionale, un aspetto centrale che riguarda invece tutte le donne è legato alla possibilità di esprimere il proprio disagio. Tra le intervistate emerge infatti una diffusa **tendenza alla "normalizzazione" dello stress: 3 donne su 4** notano come le proprie **difficoltà emotive** vengano spesso **considerate dagli altri come una conseguenza naturale della fase di vita attraversata**.

Parallelamente, la **pressione delle aspettative esterne** agisce come un ulteriore fattore di stress: il **37% delle intervistate ammette di soffrire per il confronto** con i modelli sociali di ciò che dovrebbero essere o sentire; un sentimento che riguarda soprattutto le più giovani, e che tocca **più di 1 ragazza su 2 nella fascia 18-24 anni**.

Verso una nuova consapevolezza

Nonostante le sfide emerge una forte spinta verso la cura di sé: **per circa il 51% delle donne italiane, prendersi cura della propria salute mentale è oggi una priorità assoluta**, segno di una volontà diffusa di rimettere al centro il proprio equilibrio interiore come pilastro fondamentale per una vita piena e consapevole.

*“Le diverse fasi biologiche della vita di una donna comportano trasformazioni profonde, che non si esauriscono nella dimensione fisica”, commenta la Dottoressa **Corena Pezzella, psicoterapeuta e Clinical Manager di Unobravo**. “Prendersi cura della salute ginecologica e fisica è fondamentale, ma è altrettanto importante riconoscere e legittimare l’impatto psicologico delle trasformazioni e delle diverse condizioni che il corpo può attraversare nelle diverse fasi della vita. Normalizzare il disagio rischia di silenziare una richiesta di aiuto che merita invece riconoscimento, attenzione clinica e ascolto emotivo.”*

[A questo link](#) una sintesi dei dati dell’indagine

Nota metodologica

L’indagine è stata condotta da Dynata per Unobravo nel mese di febbraio 2026, attraverso 1.001 interviste online a donne tra i 18 e i 60 anni, con quote rappresentative della popolazione femminile italiana per età e regione.

Unobravo

Nata nel 2019, Unobravo è un’azienda e Società Benefit che offre un servizio di psicologia online. Unobravo si propone come un punto di riferimento affidabile, competente ed empatico nella vita delle persone, per aiutarle nel raggiungimento del benessere psicologico e supportarle nella crescita personale, e lavora ogni giorno per abbattere lo stigma sui temi di salute mentale, normalizzando l’accesso al supporto psicologico attraverso prezzi accessibili e l’attenta selezione di professionisti. Ad oggi conta una équipe di oltre 9.000 psicologi, più di 435.000 pazienti e un core team di oltre 300 persone.

Unobravo S.r.l. Società Benefit, centro sanitario sito in Corso Vercelli 55, 20144, Milano. Autorizzazione sanitaria: ATS Milano n. I-762/2022. Direttore Sanitario: Dott.ssa Barbara Mantellini iscritta all’albo dei Medici Chirurghi della provincia di Milano, n° 37532.

**Ufficio
Theoria PR**

stampa

unobravo@theoria.it

Alessia Tondo | alessia.tondo@theoria.it | cell.: 328 4243937

Giulia Boniello | giulia@theoria.it | cell: 333 7133990