

Pillola, ritenzione idrica e desiderio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Ho 20 anni, e con il mio ragazzo con cui sto da un anno abbiamo pensato che siamo pronti per avere il nostro primo rapporto. Ci vogliamo molto bene e non abbiamo voluto far le cose di fretta. Lui è studente di medicina e dice che la pillola è il modo migliore per cominciare nel modo giusto. Siamo coetanei e alla prima esperienza. Io però ho il terrore che la pillola mi gonfi e mi faccia ingrassare. Lei cosa mi dice? Le mie paure sono fondate o no?

Alice

Ti risponderò in modo dettagliato, Alice, perché le tue parole sono condivise da ben il 75% delle donne: le preoccupazioni sull'immagine corporea, la possibile ritenzione idrica o l'aumento di peso sono infatti in testa alle preoccupazioni sulla pillola, soprattutto nelle giovani e giovanissime. Quello che abbiamo notato in molti studi, anche italiani, è che esiste una paura di ingrassare che è massima in chi non prende la pillola, al punto da inibire ogni decisione favorevole all'assunzione. In chi la prende, la paura relativa al peso è presente invece solo nel 20-30% delle donne: e si rivela fondata – nel senso che poi l'aumento si verifica davvero – solo nel 4-6%.

In altre parole, le angosce contemporanee riguardo alla bellezza fisica, alla cellulite, al peso, sono così forti da far adottare metodi inaffidabili, come il coito interrotto, con il rischio poi di concepimenti indesiderati. Guai che hanno sul corpo e sul cuore effetti ben più devastanti di una variazione di peso, anche minima, che tuttavia cerco assolutamente di evitare nelle mie pazienti. Perché la evito? Perché condivido la necessità che la contraccezione sia amica della sessualità, anche nella dimensione che nasce dall'immagine di sé, che poi ci dà la tranquillità e la sicurezza – anche nella nostra attrattività fisica – per far crescere il gusto di desiderare e essere desiderate. Perché essendo anch'io molto attenta alla forma fisica – per questo faccio e raccomando il movimento fisico quotidiano – so che una donna che ci tiene al proprio corpo va in paranoia anche se aumenta di "soli" due chili. Che per me e le mie pazienti sono tantissimi. Tuttavia, negli studi clinici l'aumento di peso viene considerato "significativo" solo se superiore a 2,5 chili. Ecco allora la discrepanza tra quello che dicono gli studi scientifici ("La pillola non fa ingrassare") e quello che dicono le donne ("Il rischio c'è, eccome").

In pratica, come usare questo metodo – che è sicuramente il migliore per iniziare poeticamente la propria vita sessuale, sono assolutamente d'accordo con il tuo ragazzo - senza rischi di variazioni anche minime di peso? Innanzitutto, è fondamentale avere stili di vita sani: quindi movimento fisico regolare (quotidiano: almeno mezz'ora di camminata a passo veloce), alimentazione sana, con frutta, verdura, pesce, olio d'oliva, evitando o limitando bibite gassate, grassi, fritti, cibi conservati e/o salati; bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, meglio se lontano dai pasti. Limitare i pantaloni troppo stretti e i tacchi alti che riducono la circolazione.

E poi avere un medico attento a scegliere la pillola "giusta". Innanzitutto, per livello estrogenico, da cui può dipendere la ritenzione idrica. Per pratica clinica faccio molta attenzione al rapporto tra il livello di estrogeni nella pillola (livello che può variare da 15 microgrammi con le ultralight,

a 30 o più) e peso corporeo della donna al momento in cui parliamo di scegliere il contraccettivo migliore: per esempio, prescrivo una ultralight in una ragazza minuta, che pesa 50 chili o meno, mentre preferisco quelle più elevate nelle donne di peso maggiore. La seconda attenzione è al tipo di progestinico: per esempio il drospirenone, che è contenuto in una pillola recentemente uscita in Italia, ha un'azione diuretica che va particolarmente bene nelle donne con tendenza alla ritenzione idrica. Purché non troppo minute, perché altrimenti l'elevato livello di estrogeni contenuto nella stessa può dare comunque un po' di ritenzione. Un altro metodo amico delle donne è il cerotto contraccettivo, che libera una quantità di estrogeni pari a 20 microgrammi al giorno e contiene un progestinico – la norelgestromina – molto simile al progesterone naturale, e quindi meno tendente a causare ritenzione rispetto ad altre molecole. In effetti l'aumento medio che la donna può notare non supera i 300 grammi, aumento sovrapponibile a un placebo... Infine, è importante che il medico prenda molto sul serio ogni preoccupazione sul peso o la cellulite, e ogni minimo aumento. Più la donna si sente capita nella sua preoccupazione, e aiutata a mantenere una bella immagine di sé, più userà il contraccettivo ormonale (pillola, cerotto o anello vaginale che sia) con soddisfazione e a lungo. Te lo dice una che ha usato la pillola per più di 25 anni, in piena soddisfazione e senza aumentare di un'etto. Ciao!