

## Acne e micropolicistosi ovarica: quali sono le cure migliori?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Sono una ragazza di 19 anni con una forte acne al viso e l’ovaio micropolicistico. La pillola dà un miglioramento momentaneo: se la interrompo si ripresenta il problema. Si può guarire con una cura alternativa?”.

Alessandra (Trento)

Gentile Alessandra, l’ovaio micropolicistico indica un’alterazione prima funzionale e poi strutturale dell’ovaio, e ha una forte base genetica, come il colore degli occhi. Dire «posso guarire con una cura?» equivale a dire «c’è una terapia per cambiare il colore degli occhi»? No. Quello che si può fare è ridurre al minimo la disfunzione ovarica, e l’aumento di produzione di ormoni maschili, tra cui il testosterone, che essa comporta, così da ridurre sintomi e segni associati.

I sintomi includono: acne, peli con distribuzione di tipo maschile (al volto, al seno, all’addome fino all’ombelico), seborrea, perdita di capelli (alopecia androgenetica), aumento della massa muscolare e del peso, fino all’obesità, irregolarità mestruali (oligomenorrea fino all’amenorrea, ossia a mancanza di ciclo per tre mesi o più). I segni includono anche un alterato utilizzo periferico dell’insulina, ossia una difficoltà ad utilizzare in modo corretto gli zuccheri, con aumento di peso e cellulite.

La terapia più logica è quella che cura le cause. Quindi, sì alla pillola, meglio se antiandrogenica (con drospirenone e, nei casi più gravi con ciproterone acetato, per i primi sei mesi di cura): mettere a riposo l’ovaio è alla base della cura, per evitare il peggioramento della capacità ovulatoria, oltre che dei sintomi da eccesso di androgeni. La cura va continuata finché non si vogliono figli: interrotta per gravidanza e allattamento, può poi ripresa, se i sintomi persistono.

Se c’è tendenza al sovrappeso, è perfetta la combinazione di myo-inositolo, D-chiro-inositolo e acido folico: sostanze naturali che aiutano il corpo a usare meglio gli zuccheri contrastando la tendenza sia all’aumento di peso, sia al peggioramento della micropolicistosi. Una o due compresse al giorno, su parere medico. Limitare gli zuccheri semplici (glucosio) è essenziale, perché dietro al sovrappeso è in agguato il diabete. Un’ora di movimento fisico vivace al giorno è poi la più efficace co-terapia naturale: perché migliora l’utilizzo dell’insulina, proteggendo anche l’ovaio, attenua l’infiammazione generale, riduce sovrappeso e cellulite (associata a una dieta sana!), migliora l’umore.

---

Prevenire e curare – Acne: antibiotici solo come ultima spiaggia

Gli antibiotici per l’acne sono l’ultima scelta perché:

- causano gravi alterazioni dell’ecosistema intestinale, con infiammazione della parete del colon, diarrea e stipsi, intolleranze alimentari e malassorbimento;
- attivano la Candida, un fungo normalmente silente, che può causare ripetute vaginiti e vestibolite

vulvare/vestibolodinia provocata, con dolore ai rapporti e cistiti dopo rapporto nel 60% dei casi.

Un prezzo troppo alto davvero! Ecco perché è meglio usare pillole antiandrogeniche, più logiche, perché vanno alla causa del problema: l'eccesso di produzione di testosterone da parte dell'ovaio.

---

---