

## Menopausa: gli estrogeni riducono anche le rughe

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Una mia amica, 53 anni, ha iniziato la terapia sostitutiva con soli estrogeni bioidentici. Siccome è senza utero e ovaie perché è stata operata di fibromatosi tre anni fa, la ginecologa le ha detto che la terapia con soli estrogeni riduce il rischio di tumori al seno e che potrà farla tranquilla tutta la vita, perché ne ha solo vantaggi. Ma è vero? Anch’io sono senza utero, e se è così la farei anch’io! In più, le è tornata una pelle bellissima: ma come fanno gli estrogeni a far ringiovanire la pelle?”.

Curiosa un po’ invidiosa, 1966

Sì, la ginecologa della sua amica ha detto la verità: le donne cui è stato asportato l’utero possono fare terapia ormonale sostitutiva (TOS) con soli estrogeni bioidentici (ossia con estradiolo, ormone identico a quello prodotto dall’ovaio) e con una riduzione del rischio di tumori al seno. Questo era già stato dimostrato nel lontano 2002 da quello stesso studio, il Women’s Health Initiative (WHI), mal disegnato, che aveva spaventato il mondo per i dati lievemente negativi per le donne che avevano l’utero e che avevano iniziato la TOS dopo i 60 anni. Quindi merita davvero considerare una terapia ormonale semplice e amica della salute della donna su tutti gli organi e tessuti.

Nello specifico, poi, gli estrogeni sono molto amici di cute e mucose, e di tutti i connettivi. La menopausa, con la quasi completa scomparsa degli estrogeni e la riduzione, tra il 50 e il 70%, del testosterone e del deidroepiandrosterone (DHEA, genitore di tutti gli ormoni sessuali), riduce di circa il 30% il lavoro dei fibroblasti, i nostri operai cellulari che costruiscono elastina, collagene e mucopolisaccaridi. Frena inoltre il lavoro e la moltiplicazione delle cellule epiteliali mucose e cutanee. Ecco perché dopo la menopausa le rughe diventano più profonde, la pelle più secca, sottile, disidratata e meno elastica. Danno ancor più evidente nelle fumatrici, per l’azione tossica che il fumo ha a livello dei vasi che nutrono anche la cute, e nelle donne che si sono esposte molto al sole, per il danno che i raggi ultravioletti hanno causato a tutti i componenti cutanei.

Gli estrogeni rimettono al lavoro i fibroblasti per un lavoro di “ristrutturazione cellulare a tutto spessore”, come spiego alle mie pazienti. Riprende la produzione di un collagene di qualità, dell’importantissima elastina, ma anche dei mucopolisaccaridi, molecole che danno ai tessuti il turgore tipico della pelle sana e più giovane. Per ottimizzare il risultato, è indispensabile adottare stili di vita sani: no al fumo e pochissimo alcol, sole con cautela, grande rispetto del sonno, attività fisica aerobica quotidiana e un’alimentazione fresca e sobria. Con questa sinergia la pelle ringiovanisce a fondo, in tutta la sua architettura cellulare, regalando un sorriso davvero soddisfatto!

---

---

Prevenire e curare – Androgeni per chi è senza ovaie

Le donne cui sono state asportate anche le ovaie hanno perso anche l'80% del testosterone. Una TOS con una dose di androgeni personalizzata aiuta ancora di più tutti i connettivi, inclusi osso, cartilagini, sinovia e muscoli. Vi par poco?

---

---