

## Terapia ormonale sostitutiva: efficace anche contro il diabete

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 48 anni e sono già in menopausa da due, con sintomi furiosi. Vampate a manetta, insonnia, tachicardie notturne, al mattino sono uno straccio. Purtroppo sono diabetica, e mi è stato detto che non posso fare la terapia sostitutiva. Ho provato con ogni possibile fitoterapia: acqua fresca! Lei è la mia ultima speranza...”.

Silvana F. (Rieti)

Adoro dare buone notizie, se possono ridare più salute e più fiducia, ancor più se si basano su studi rigorosi. Gentile Silvana sì, potrà finalmente stare molto meglio. Il diabete NON è una controindicazione alla terapia ormonale sostitutiva (TOS), anzi! Già in passato le linee guida europee per la terapia della menopausa dicevano che il diabete può avere un andamento meno aggressivo, grazie alla TOS, con un grado di raccomandazione 2, quindi molto buono, dopo molti studi di tipo clinico. Ora è appena stata pubblicata una ricerca molto importante per tutte le donne diabetiche, perché è andata a valutare che cosa succede ai marcatori dell'infiammazione, che ci rivelano quanto “distruttivo” e aggressivo sia il diabete. Bene: la TOS riduce significativamente i marcatori dell'infiammazione distruttiva, e aumenta i fattori di protezione, analizzando proprio i prelievi ematici delle donne del famoso studio Women's Health Initiative (WHI). Sul fronte del controllo del diabete otterrà ancora di più se unirà stili di vita sani, che includono un'ora di camminata veloce al giorno e il recupero del peso forma, a una terapia ormonale sostitutiva ben personalizzata.

Una raccomandazione infine a tutte le donne diabetiche: questa malattia è molto insidiosa, non sottovalutatela! Le complicanze tardive possono essere molto gravi: microangiopatia, cioè sofferenza dei piccoli vasi sanguigni, neuropatia periferica, ossia sofferenza delle piccole fibre nervose, nefropatia, ossia perdita di funzionalità renale, retinopatia con riduzione o perdita della vista. Una malattia seria, che va tempestivamente affrontata con stili di vita sobri e rigorosi e un'adeguata terapia, scelta dal diabetologo curante sul fronte del diabete, e da un ginecologo competente sul fronte della TOS. Auguri di cuore.

---

Prevenire e curare – Avete il diabete? Camminante, camminate!

Un'ora di attività fisica aerobica quotidiana allunga la vita anche alle donne diabetiche perché:

- migliora l'utilizzo periferico dell'insulina e abbassa i livelli di glicemia;
  - aiuta a mantenere il peso forma;
  - abbassa l'infiammazione associata al diabete e alla sindrome metabolica che lo accompagna;
  - ossigena la parete dei vasi sanguigni e riduce le complicanze vascolari associate al diabete.
-