

## Pillola e perdite: e se fosse "colpa" della dieta estiva?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Da tre anni uso la pillola e sono contenta. Però è il terzo anno che d'estate, e solo d'estate, ho piccole perdite di sangue scuro per diversi giorni al mese. Nelle altre stagioni va tutto bene. Perché? Devo cambiare pillola?"

Maria Elena R. (Torino)

Molto interessante questa periodicità, gentile Maria Elena. Le cause più probabili sono queste: anzitutto, il cambio nella composizione della dieta, con più verdura e frutta fresche. Questo può modificare in parte la composizione del microbiota, ossia dei miliardi di microrganismi amici che abitano il nostro intestino. Essi sono fondamentali per la digestione dei cibi, per la salute della parete dell'intestino, per modulare la velocità del transito intestinale, per il sistema immunitario e per l'assorbimento dei farmaci, quindi anche della pillola. Modificazioni nella composizione della dieta possono per esempio aumentare la velocità del transito intestinale, fino a una tendenza alla diarrea, come succede nella sindrome dell'intestino irritabile, più nota come "colite". Questa può comparire anche in risposta a variazioni della composizione alimentare o alla maggiore presenza, nei mesi estivi, di cibi contenenti allergeni o sostanze cui comunque l'intestino sia intollerante.

Maggiore è la velocità del transito intestinale, minore è la quantità di farmaco assorbito. In questo caso, se estrogeni e progestinici sono assorbiti meno, ci sono due conseguenze importanti. Primo, minore stabilità dell'endometrio, la mucosa interna dell'utero, che tende a sfaldarsi in modo irregolare, causando le piccole perdite di sangue intermestruali (spotting, dall'inglese "to spot", macchiare). Secondo, minore quantità di ormoni assorbiti significa anche minore efficacia nell'inibire (reversibilmente) l'attività dell'ovaio. Stia attenta dunque perché la pillola può diventare meno efficace ed è saggio in questi mesi di perdite usare sempre il profilattico.

Il colore scuro è invece dovuto al fatto che queste perdite di sangue, essendo scarse, scendono lentamente. L'emoglobina ha quindi il tempo di ossidarsi, con la conseguente variazione del colore da rosso vivo a scuro-nerastro. E' buona regola fare un pap-test, per escludere altri cofattori che possano contribuire alle perdite, magari solo nell'ultimo anno: per esempio, alterazioni cellulari a livello del collo dell'utero, causate in primis da un'infezione da Papillomavirus. Altre cause sono invece legate a diverse abitudini di vita, durante l'estate (box). Parli di questi aspetti con la sua ginecologa, per valutare se sia indicato cambiare il dosaggio della pillola.

---

Prevenire e curare – Fattori che modificano l'assorbimento degli ormoni della pillola

- Dimenticare di assumere una pillola riduce i livelli degli ormoni contraccettivi nel sangue: questo può sia ridurre l'efficacia contraccettiva sia causare perdite di sangue.

- Le donne ansiose tendono a dimenticare le pillole tre volte più delle donne serene: ma questo succede tutto l'anno, a meno che non ci siano fattori contingenti specifici che aumentano l'ansia d'estate.
  - D'estate è più frequente uscire, ballare, fare tardi, per cui l'orario di assunzione della pillola può variare molto, con conseguenti variazioni dei livelli di ormoni nel sangue, più frequenti con le pillole "più leggere", ossia che hanno un basso dosaggio di ormoni. La regolarità di assunzione è la prima amica di sicurezza ed efficacia.
- 
-