

## Gli ormoni, una barriera anche contro il Covid-19

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“L’ho sentita dire brevemente, in una trasmissione, che la terapia ormonale sostitutiva riduce il rischio di Covid grave o fatale. Ho capito bene? Se è vero, può spiegarci come è possibile che queste terapie tengano a bada un virus così aggressivo? Io la faccio, e in effetti l’ho preso molto leggero... Grazie mille!”.

Amalia S. (Padova)

Sì, gentile signora, ha capito benissimo! Studi diversi stanno dimostrando che la terapia ormonale sostitutiva (TOS) riduce il rischio di Covid-19 grave o fatale del 50-78 per cento. Un dato che meriterebbe molta più attenzione anche da parte delle autorità sanitarie, e di noi medici in generale.

Il primo elemento da tenere presente riguarda la potente protezione che gli estrogeni offrono alle donne soprattutto in età fertile. Ricordo che il 70 per cento circa delle vittime del Covid sono uomini, il 30 per cento donne. La vulnerabilità delle donne aumenta drammaticamente dopo la menopausa, quando gli estrogeni scompaiono, ma si riduce se la donna usa la TOS. Non solo. Molte donne che abbiano avuto un Covid aggressivo in postmenopausa, quando non usavano la TOS, hanno poi avuto un decorso migliore se l’hanno iniziata.

Le ragioni di questo eccellente effetto protettivo sono articolate. Gli estrogeni migliorano la risposta del sistema immunitario, rendendola efficace senza eccessi. Attenuando o non consentendo la “tempesta citochinica”, ossia l’eccessiva risposta del sistema immunitario che altrimenti può essere fatale.

Da ginecologa con l’87 cento di donne in TOS a lungo termine (contro il 5 per cento della media nazionale) noto che il beneficio, riscontrato anche in molte mie pazienti («Sì, ho preso il Covid, ma proprio leggero»), ha una spiegazione articolata. La maggioranza delle donne che fa la TOS ha una migliore assunzione di responsabilità personale nei confronti della propria salute. Ha stili di vita più sani delle donne che non la fanno: tende in particolare a essere normopeso, o poco in sovrappeso, e ha una glicemia normale, a differenza delle donne sovrappeso o obese, che sono più spesso anche diabetiche. Purtroppo il diabete è il fattore di rischio più potente per Covid fatali, più ancora dell’aver una broncopneumopatia ostruttiva. E l’obesità, con l’associata sindrome metabolica, è fattore di rischio per il diabete. Invece la TOS rallenta la comparsa e la progressione del diabete, con dati noti da tempo. Inoltre le donne in TOS tendono a fare attività fisica regolare. Questo è un altro potente fattore di protezione perché tiene bassa l’infiammazione di fondo (“low grade inflammation”) tipica della menopausa non trattata e dell’invecchiamento.

In sintesi: stili di vita sani e costanti, e una TOS ben fatta, costituiscono uno scudo potente ed efficace contro le forme più aggressive e fatali di Covid. Una barriera individuale efficace, una ricchezza di salute per la donna: perché una TOS appropriata, iniziata al momento della menopausa, riduce le malattie cardiovascolari, inclusi infarto e ictus, l’osteoporosi e la

sarcopenia, il deterioramento cognitivo fino alla demenza e il Parkinson, l'atrofia urogenitale. E perfino il Covid fatale. Quante donne non sarebbero morte se fossero state in TOS?

---

---

Prevenire e curare - La triade perfetta

Le donne ben seguite in TOS tendono a ricevere la prescrizione della vitamina D, altra potentissima alleata anti-Covid, perché contribuisce a tenere in forma le difese immunitarie, senza deficit né eccessi.

Stili di vita sani, terapia ormonale sostitutiva e vitamina D dopo la menopausa sono un vero scudo d'oro anche contro il Covid aggressivo o fatale. Una ragione in più per scegliere la TOS e sentirsi molto meglio: oggi, domani e per molto tempo ancora.

---

---