

Alzheimer: la terapia ormonale sostitutiva è protettiva

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 44 anni, vampate, insonnia, ciclo irregolare. Sto andando in menopausa, come mia madre, che l'avuta a 42 anni. Ora ne ha 70, e le è stato diagnosticato l'Alzheimer. Mi strazia il cuore vederla ridotta così, l'ombra della donna che era. Temo di avere lo stesso destino. La menopausa anticipata può accelerare la demenza? Se sì, la terapia ormonale sostitutiva, che mia madre non ha fatto, può ridurre questo rischio? Potrebbe aiutarla?».

Alessia T. (Brescia)

Intuisco la sua angoscia, gentile signora. L'Alzheimer causa più della metà delle demenze e ci colpisce di più: il 70% dei casi è donna. La menopausa anticipata, prima dei 45 anni, e ancor più la menopausa precoce, prima dei 40, accelerano il deterioramento cognitivo, fino a triplicarlo. La perdita di estrogeni, da menopausa, e di testosterone, legata all'età, accelera l'infiammazione del cervello ("neuroinfiammazione") che sottende tutte le patologie neurodegenerative, tra cui la demenza di Alzheimer, la demenza arteriosclerotica (su base vascolare) e la malattia di Parkinson. Tuttavia, a causa di errori metodologici nelle ricerche, il ruolo della terapia ormonale sostitutiva (TOS) ha visto alternarsi grandi entusiasmi e critiche feroci.

Le ultime revisioni dei molti lavori scientifici pubblicati sul tema e l'esperienza clinica mi consentono di darle una risposta confortante. In sinergia con stili di vita sani, ecco i fattori che rendono la terapia ormonale sostitutiva molto protettiva per la salute del cervello: 1) iniziarla subito all'inizio della menopausa; 2) preferire la via transdermica, con gel o cerotti, perché garantisce livelli stabili di estrogeni nel sangue, diversamente dalla via orale.

Importante: quando gli estrogeni fluttuano, come succede nel ciclo femminile, sono pro-infiammatori; quando i livelli nel sangue sono stabili, sono antinfiammatori. E' questa l'azione più protettiva, anche contro l'Alzheimer. Se l'assunzione è per bocca, è essenziale che sia continuativa, senza giorni di pausa. La dose deve essere appropriata all'età, più alta nelle donne più giovani (se hanno avuto menopausa precoce da chemio o radioterapia per tumori come leucemie o linfomi). Con un inizio tempestivo, via di somministrazione adeguate e dosi ottimali, bilanciate da progesterone se c'è utero, gli ormoni sessuali migliorano le connessioni tra le cellule nervose, promuovono la riparazione delle membrane cellulari, aiutano i polmoncini dei neuroni ("mitocondri") a funzionare meglio, contribuendo alla neuroplasticità, amica della memoria e del pensiero. Inoltre proteggono il sonno, grande custode della salute cerebrale, e riducono il rischio cardiovascolare, responsabile dell'altro 50% circa delle demenze. Il testosterone, altro amico del cervello femminile, può aiutare a dosi appropriate.

Quando l'Alzheimer è conclamato, è distrutto l'80% dei neuroni colinergici, che sottendono la memoria e il pensiero: la terapia ormonale tardiva potrebbe purtroppo fare poco. Inoltre le linee guida attuali sconsigliano di iniziare la TOS dopo i 60 anni. In sintesi: come, quando, perché e a chi fare la TOS fanno la differenza. Un affettuoso augurio.

Pillole di salute

«A ogni ciclo mi torna l'herpes. Perché?».

L'herpes virus usa il nostro codice genetico: quando ci infetta, si inserisce nel nostro DNA. Lì può restare in silenzio per anni, o riattivarsi con pervicacia: quando le difese immunitarie si abbassano per lo stress, quando ci esponiamo al sole, quando gli estrogeni fluttuano col ciclo.
