

Contraccezione a 40 anni: la pillola naturale ha tre vantaggi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Quest'anno faccio 40 anni. Ho due figli, l'ultimo nato nell'aprile 2021. Ho ripreso la pillola contraccettiva con estrogeno naturale e dienogest. Non ho più il ciclo e sto bene. Devo sospendere la pillola ogni tanto? Che conseguenze ci sono se la uso a lungo? Aumenta il rischio di ammalarmi di cancro o altro? Che esami devo fare? Grazie!».

Anna B. (email)

Domande preziose! Condivido l'indicazione di una pillola con estradiolo naturale (E2) in ogni fase dell'età fertile. Ancor più dopo i 40 anni, quando le due pillole che lo contengono – una abbinata al dienogest (E2D), l'altra al nomegestrolo acetato (E2N) – presentano vantaggi specifici rispetto alle pillole con estrogeno sintetico, l'etinilestradiolo (EE).

Premessa: il rischio trombotico tende ad aumentare in tutte le donne con l'avanzare dell'età, di più se si fuma. Il vantaggio delle pillole con estrogeni naturali è non aumentare o quasi quel rischio, con effetto più favorevole rispetto a quelle con estrogeni sintetici. Inoltre, grazie alla più breve pausa senza ormoni (2 giorni nella pillola che lei assume, 4 giorni nell'altra), mantengono livelli costanti di estrogeni nel sangue, con alcuni importanti vantaggi.

Il primo vantaggio è specifico per le donne fra i 40 e i 50 anni, nelle quali i primi sintomi della menopausa (fra cui insonnia, vampate durante il ciclo, irritabilità, aumento di peso, pancia gonfia, secchezza vaginale, dolori articolari) possono comparire anche quattro-sei anni prima dell'ultimo ciclo. Il 43% delle mie pazienti in questa fase della vita usa queste pillole con grande soddisfazione! Il 20% circa, come lei, non vede il ciclo e sta bene.

Il secondo vantaggio vale per tutte le donne che le usano. Poiché la costanza dei livelli ormonali ha un effetto antinfiammatorio, queste pillole riducono tutte le patologie che altrimenti peggiorano durante il ciclo: dolore mestruale, ciclo abbondante, cefalea da ciclo, asma, epilessia, sindrome dell'intestino irritabile (colite), sindrome della vescica dolorosa, per citare le più frequenti.

Non c'è alcun motivo medico per sospendere periodicamente una pillola con cui una donna si sente bene e in salute. Può quindi continuarla serena fino ai 50 anni, con stili di vita sani.

Il terzo vantaggio, infine, riguarda il fronte oncologico: l'uso della pillola a lungo riduce il rischio di cancro ovarico dal 5 all'8% per ogni anno d'uso, e di cancro dell'endometrio, meno 5% per anno. Sulla mammella la maggioranza degli studi conferma che la pillola è neutra. Aumenta invece il rischio di carcinomi del collo dell'utero da papillomavirus, ma solo perché le donne che usano la pillola tendono a non far usare il profilattico al partner!

Desiderio sessuale e orgasmo, che tendono a ridursi con l'età (dai 20 anni in poi) e con l'assunzione della pillola, possono migliorare con il parallelo impiego di una crema genitale al testosterone. Dopo i 40 anni, sono raccomandati annualmente mammografia ed ecografia pelvica, minimi esami del sangue, controllo di peso e pressione arteriosa, esame obiettivo del seno e visita ginecologica. La ricerca del papillomavirus viene fatta ogni tre-cinque anni. Il pap-

test su indicazione medica.

Pillole di salute

«Le malattie autoimmuni possono ridurre la fertilità?».

Arianna S.

Purtroppo sì. Quando il sistema immunitario attacca i nostri tessuti, tende a colpirne diversi. Le ovaie sono un bersaglio frequente, con riduzione della fertilità fino alla menopausa precoce.
