

Terapie ormonali contro la depressione in menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho sofferto di depressione in diversi periodi della vita. Da quando sono in menopausa, mio marito dice che sto di nuovo “andando sul grigio”, che sono più malinconica, anche se non ho i disturbi depressivi gravi di cui ho sofferto dopo il parto e dopo la malattia grave, ora risolta, che aveva colpito nostro figlio più piccolo. Pensa che la terapia ormonale mi possa aiutare?”

Marcella S. (Nuoro)

Certamente! Le donne che la usano con soddisfazione lo fanno per esperienza personale. E molti studi scientifici confermano che la terapia ormonale sostitutiva è amica della salute del cervello in tutte le sue funzioni, soprattutto se iniziata subito dopo la menopausa, così da potenziarne i molti vantaggi che può offrire a tutto il nostro corpo. In particolare la terapia ormonale migliora la salute emotiva perché è benefica per il lobo limbico, la parte del cervello che regola i livelli di ansia e depressione: ecco perché le donne che fanno una terapia ormonale personalizzata hanno un umore migliore, sono più allegre, più attive, meno ansiose. E sta meglio anche chi, come lei, è probabilmente più vulnerabile alla depressione anche per ragioni genetiche.

Recenti studi condotti da psichiatri molto attenti hanno dimostrato che la terapia ormonale aumenta sia l'efficacia degli antidepressivi, così che è possibile usarne dosi più basse, sia la velocità terapeutica, per cui si ritrova più rapidamente il buon umore perduto! Ecco perché credo che la terapia ormonale possa esserle davvero di aiuto: naturalmente, dopo che il suo ginecologo di fiducia abbia valutato l'assenza di controindicazioni e individuato il tipo di terapia e il dosaggio più adatti a lei! La terapia ormonale dà infatti tanta più soddisfazione, nel senso di ritrovato benessere, quanto più è fatta “su misura”, proprio come un vestito di ottima sartoria.

La terapia ormonale sostitutiva può aiutare altre funzioni del cervello?

Sì! Migliora la salute neurovegetativa che regola i nostri bioritmi: migliora la qualità del sonno, riduce vampate e sudorazioni, contrasta la tendenza all'ipertensione e all'aumento di peso, funzioni tutte regolate da una “centralina” fondamentale per la nostra salute che si chiama ipotalamo, situata nel centro del cervello. Migliorare il sonno è fondamentale sia per il benessere generale e la memoria, sia per ridurre la vulnerabilità alla depressione!

L'effetto sulla memoria è reale o è solo suggestione?

E' reale e documentato anche scientificamente. Del resto, il dire “non mi ricordo più niente” è una frase tipica delle donne in menopausa, che notano un variabile ma netto peggioramento della capacità di ricordare. In positivo, le terapie ormonali iniziate subito dopo la menopausa aiutano a ricordare meglio, per l'effetto benefico sulle cellule nervose “colinergiche” che regolano questa fondamentale funzione. In questo senso possono anche rallentare la comparsa del morbo di Alzheimer, la temibile demenza senile. Un beneficio preventivo che aumenta se alla terapia

con gli estrogeni si aggiunge il testosterone, in dosi appropriate, soprattutto se la donna ha avuto una menopausa chirurgica, ossia dovuta all'asportazione delle ovaie. In tal caso il ritrovato equilibrio ormonale migliora in modo significativo la capacità di ricordare, come mi riferiscono spontaneamente molte donne in terapia. E anche questo aiuta a mantenere un miglior tono dell'umore: chi può restare allegro quando si accorge che la memoria lo abbandona?

E' vero che le terapie ormonali possono far bene anche alla parte del cervello che regola il movimento?

Sì, la terapia ormonale rallenta anche l'invecchiamento delle cellule "dopaminergiche" che coordinano la nostra capacità di muoverci in modo coordinato. Ecco perché la terapia ormonale rallenta anche la comparsa del morbo di Parkinson e la sua progressione. Come ginecologa amica delle donne, mi dispiace vedere come la demonizzazione in corso nei confronti degli ormoni privi le donne italiane di un aiuto formidabile per invecchiare meglio, anche dal punto di vista mentale!

In sintesi, gentile amica, la terapia ormonale sostitutive, ben prescritta e personalizzata, aiuta il cervello in tutte le sue funzioni. E può così contribuire, in modo diretto e indiretto, a mantenere anche un miglior tono dell'umore e uno sguardo più sorridente verso la vita.

Prevenire e curare – Come mantenere un umore migliore dopo la menopausa

Ecco gli stili di vita amici del buonumore:

- dormire almeno sette/otto ore per notte;
- fare attività fisica quotidiana, meglio se all'aria aperta: il movimento fisico aumenta le endorfine, che sono le nostre molecole della gioia, e un corpo tonico aiuta a piacersi di più;
- seguire una dieta leggera, evitando zuccheri semplici e grassi, che appesantiscono il corpo e la mente;
- mantenersi attive, meglio ancora se continuando a lavorare fuori casa, almeno part-time, o partecipando a gruppi, anche di solidarietà, che ci facciano sentire utili e insieme;
- curare gli affetti, in famiglia e fuori;
- guardare film comici: la risata, specie se in compagnia, è un antidepressivo formidabile;
- ballare, o frequentare un corso di ballo: musica, movimento e compagnia sono un tris potente contro ogni malinconia!