

## E' possibile riprendere la terapia ormonale sostitutiva dopo una pausa?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Ho 57 anni. Per 5 anni ho fatto con tanta soddisfazione la terapia ormonale sostitutiva: stavo benissimo, da tutti i punti di vista. Poi due anni fa il medico mi ha detto che dovevo sospenderla, perché dopo 5 anni aumenta troppo il rischio di tumori al seno. Ho smesso e all'inizio mi sembrava di stare ancora bene. Adesso invece mi sento addosso un colpo di vecchiaia: mi sono tornate le vampate, dormo molto peggio, con un sonno leggero. Ho di nuovo tachicardie notturne e dolori articolari. Soprattutto mi è invecchiata molto la pelle, che è diventata sottile e piena di rughe. Non ho più desiderio e ho una secchezza davvero fastidiosa. Secondo lei posso riprendere la terapia ormonale, o è troppo tardi e mi devo rassegnare?"

Mara L. (Udine)

Rassegnarsi a invecchiare male, mai! Credo che la scelta per le terapie ormonali debba tenere conto davvero della qualità della vita: invecchiare con molti sintomi e molta amarezza è un pessimo effetto collaterale della menopausa. Se si può ridurlo sostanzialmente, perché no? Le posso però rispondere in generale, perché la decisione terapeutica deve essere presa dopo aver ben valutato la sua storia clinica, la visita e gli esami, insieme al ginecologo di fiducia che è l'interlocutore esclusivo di ogni decisione in quest'ambito. In linea di principio, non c'è comunque nessuno motivo che impedisca di riprendere la terapia ormonale sostitutiva. Le stesse linee guida internazionali raccomandano di sospendere periodicamente la terapia, per vedere come si senta la signora senza ormoni. Se poi, come nel suo caso, la qualità di vita precipita, e non sono comparse nel frattempo controindicazioni maggiori, è indicato riprenderli.

Come scegliere la cura migliore?

Innanzitutto, partendo da una terapia ormonale locale, vaginale e vulvare, che praticamente non dà effetti collaterali sistemici, ossia generali, e non è associata ad un aumento di rischio, neppure minimo, di tumori alla mammella. Estriolo o estradiolo, applicati in vagina due volte la settimana, ripristinano una normale mucosa, rosea ed elastica, un ecosistema vaginale capace di difendere la vagina dalle invasioni di batteri di provenienza intestinale, e facilitano una normale lubrificazione durante i rapporti. In tal modo si prevencono le vaginiti atrofiche, le infiammazioni da germi intestinali, con vaginiti e cistiti, specie dopo il rapporto, si evita secchezza e dolori durante il rapporto ("dispareunia"). Un altro vantaggio è la riduzione dell'urgenza minzionale, sintomo fastidioso che rovina la vita di così tante donne dopo la menopausa. E' una terapia che si può fare per anni in sicurezza: basta monitorare annualmente l'endometrio (lo strato interno dell'utero) con l'ecografia, fare la visita ginecologica e il pap-test periodico. Io aggiungo del progesterone naturale a basso dosaggio in vagina, per 12 sere al mese, se la donna è sovrappeso o obesa, per proteggere l'endometrio dall'effetto negativo degli estrogeni negativi

("estrone"), prodotti dal tessuto adiposo. Una pomata galenica (ossia preparata dal farmacista su prescrizione medica) a base di testosterone propionato al 2 per cento, applicata in minima quantità sui genitali esterni può ulteriormente migliorare la risposta sessuale con molta più soddisfazione fisica. Se non si evidenziano controindicazioni potrà poi riprendere la terapia estrogenica con ormoni bioidentici a basso dosaggio, in cerotto o in gel. In alternativa, se preferisce la terapia per bocca, sono disponibili diverse combinazioni di estradiolo e progestinici diversi, sempre a basso dosaggio di estrogeni, da integrare con il solo estrogeno vaginale. E' prudente effettuare annualmente la mammografia, integrandola con l'ecografia mammaria, se il seno è denso.

Prevenire e curare – Come ottimizzare i vantaggi della terapia ormonale

Gli ormoni sono preziosi ma non possono sostituire una piena assunzione di responsabilità verso la propria salute! Per invecchiare al meglio, in dignità e autonomia, bisogna:

- cercare di rientrare in peso forma con cibi sani e movimento fisico quotidiano, senza scuse e senza alibi;
- ridurre al minimo alcolici (non più di 1 bicchiere di vino al giorno) e abolire il fumo;
- rispettare il sonno: otto ore per notte;
- stimolare la mente, leggendo e con altre attività culturali, come la musica, il ballo, il teatro, il cinema e con hobby che stimolino ad imparare sempre;
- curare la vita affettiva ed emozionale, con un rapporto attivo in coppia, in famiglia e con la comunità in cui si vive.