

L'agopuntura può curare le vampate?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 42 anni, ho avuto un tumore alla mammella per cui ho dovuto fare anche la chemioterapia. Di conseguenza, ho avuto una menopausa precoce con tutti i pesantissimi sintomi che l'accompagnano. Le vampate non mi danno tregua, ancor peggio in quest'estate torrida. Chiaramente non posso prendere ormoni, ma non vivo più e non so che cosa fare per stare meglio. L'agopuntura potrebbe aiutarmi? E su che basi?”.

Roberta G. (Spoleto)

Sì, alcuni studi suggeriscono che l'agopuntura – con medici davvero esperti – possa aiutare a ridurre le vampate, in termini di numero e gravità, anche se non le elimina completamente (diversamente dalla terapia ormonale). Lo conferma anche l'ultimo articolo pubblicato su *Maturitas*, uno dei giornali scientifici più accreditati sulla menopausa. L'agopuntura sembra quindi un aiuto da esplorare, anche perché le vampate possono davvero diventare un incubo, soprattutto dopo una menopausa precoce e in un'estate così calda.

Da che cosa dipendono le vampate?

Premessa: il nostro benessere dipende anche da una stabile temperatura corporea, regolata dal cervello, che oscilla di poco all'interno di una zona termica detta "termoneurale": al di sopra di questa soglia avvertiamo il caldo, e cominciamo a sudare. Al di sotto di questa soglia, sentiamo freddo e cominciamo ad avere brividi. All'interno di questa zona termica, stiamo benissimo. La carenza di ormoni estrogeni, conseguente alla menopausa, riduce la zona termoneurale. Di conseguenza, anche minimi aumenti della temperatura corporea, per esempio per stress, o perché la temperatura ambientale sale di poco, scatenano immediatamente i meccanismi per ridurre la temperatura, attraverso una rapida vasodilatazione superficiale e la sudorazione più o meno profusa, seguita poi da brividi se la temperatura si abbassa troppo o troppo rapidamente, fino all'aumento successivo, con uno "yo-yo" termico che lascia esauste, soprattutto se interferisce con il sonno. E con parallele alterazioni di neurotrasmettitori cerebrali, tra cui la serotonina, che regola il tono dell'umore e le endorfine, le nostre molecole della gioia.

Come funziona l'agopuntura?

Le ipotesi attualmente più accreditate suggeriscono che l'agopuntura sia una forma di stimolazione (sensoriale) neurofisiologica, ossia che agisca con meccanismi neurobiologici diversi. Uno, locale, nei punti di inserzione dell'ago, e uno centrale, sul cervello e sul midollo spinale, attraverso la liberazione di neurotrasmettitori utili a ridurre la vulnerabilità alle vampate, tra cui appunto la serotonina e le endorfine, anche se molto del meccanismo d'azione resta da spiegare. Accanto a questo specifico effetto, va poi aggiunto l'effetto "placebo", in realtà neurobiologico, delle aspettative positive nei confronti di questa metodica. Più l'aspettativa è

positiva, più gli effetti benefici dell'agopuntura potranno venire amplificati dall'atteggiamento di fiducia della persona. Integrando questa metodica con altri aiuti non ormonali è possibile migliorare nettamente la situazione. Auguri!

Prevenire e curare – Come affrontare le vampate senza ormoni?

Tumori ormonodipendenti, epatiti, trombosi, tromboflebiti controindicano la terapia ormonale. In caso di vampate, è possibile avere un aiuto alternativo utilizzando, oltre all'agopuntura:

- stili di vita accurati, evitando alcol, caffeina, teina, spezie e cibi conservati (perché contengono sostanze che aumentano i neurotrasmettitori eccitatori); dormendo in camere fresche e facendo regolare attività fisica;
 - antidepressivi della famiglia degli inibitori della ricaptazione della serotonina (SSRI) – per esempio paroxetina o venlafaxina – che in parallelo agiscono positivamente anche sull'umore e che ogni medico conosce;
 - il gabapentin, farmaco originariamente antiepilettico, oggi molto usato come antidolorifico e che ha mostrato buona efficacia anche contro le vampate;
 - per i fitoestrogeni, derivati dalla soia o dal trifoglio rosso, non esiste invece consenso tra gli oncologi sull'opportunità di usarli in caso di tumori ormonodipendenti.
-
-