

Pillole contraccettive: come usarle in sicurezza

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Pillole contraccettive: sono sicure o no? Come può una donna usarle in totale sicurezza? L'allarme lanciato dalle autorità francesi sul rischio di trombosi con le pillole contraccettive contenenti estrogeni e progestinici (EP) è stato amplificato dai media fino a creare il panico. Si teme che avvenga quanto successo in Inghilterra negli anni Ottanta, dove un allarme esasperato aveva causato l'abbandono delle pillole EP. Pagato con un incremento drammatico di interruzioni volontarie di gravidanza, con tutti i problemi etici e di salute collegati. Un'informazione equilibrata (e non sensazionalistica) sui rischi e benefici della contraccezione EP è doverosa.

Scenario: il rischio di trombosi nelle donne che non prendono la pillola è di 2-4 casi su 10.000 donne; nelle donne in gravidanza il rischio sale a 40-60 casi per 10.000 donne gravide, e nei primi 40 giorni di puerperio fino a 150-200 casi (!) su 10.000 puerpere. Una gravidanza espone la donna a un rischio concreto di trombosi ben più alto della contraccezione EP. Il rischio di trombosi con le pillole EP, secondo gli studi più rigorosi, va da 2-3 casi per 10.000 donne che utilizzano per un anno la pillola EP al levonorgestrel ("seconda generazione"), considerata la più sicura da questo punto di vista, a 4-6 per 10.000 donne che usano per un anno i contraccettivi EP - pillola, cerotto e anello vaginale - più recenti (di terza o quarta generazione). Il rischio con le ultime pillole è doppio, ma resta basso in termini assoluti: è dello 0,02-0,06% in più sul rischio basale della popolazione che non assume contraccettivi EP. Attenzione: il rischio non è presente con i contraccettivi che contengono solo progestinici (pillola, impianto sottocutaneo, spirale al levonorgestrel) che possono esser usati (con intelligenza clinica) anche nelle donne a rischio trombotico. E' possibile evitare quell'incremento? Probabilmente sì, se si fa attenzione ad alcune regole, spesso disattese, non solo dai medici, ma anche dalle donne.

Chi non deve assumere la pillola con estrogeni e progestinici? Chi ha storia familiare o personale di trombosi. Chi ha emicrania con aura, una controindicazione assoluta; obesità e ipertensione severa, perché queste condizioni aumentano molto il rischio di trombosi che la donna ha di suo ("basale"), senza pillola. Soprattutto si deve evitare il fumo, che aumenta il rischio cardiovascolare e potenzia i rischi della pillola EP. Purtroppo moltissime donne fumano pur prendendo contraccettivi EP: e se compare una trombosi «è colpa della pillola!». La salute è un patrimonio che va protetto, innanzitutto da noi stessi. Può usarla in sicurezza la donna sana, senza trombosi in famiglia o in passato, con stili di vita sani (non fumatrice!), normopeso o appena sovrappeso e che faccia regolare attività fisica.

L'errore più comune che ho visto fare? Non aver sospeso la pillola EP in caso di immobilità per incidenti, interventi chirurgici o malattie prolungate, specialmente in caso di ingessatura alle gambe per fratture piccole o grandi. Traumi, chirurgia e malattie protratte aumentano il livello di infiammazione e attivano il sistema di coagulazione, aumentando il rischio di trombosi: in questi casi la pillola deve essere sospesa, fino a completa ripresa della salute e dell'attività fisica!

Infine, quali vantaggi dimentichiamo, demonizzandola indiscriminatamente? La libertà di scegliere se, quando e con chi diventare madri. Avere meno aborti volontari e non più donne morte per aborti clandestini. Cicli meno abbondanti, meno anemia, riduzione del dolore da ciclo e da endometriosi, meno sindrome premestruale, meno acne. La riduzione del 50% del rischio di cancro dell'utero (endometrio) dopo 5 anni d'uso, e del cancro dell'ovaio, il più fatale (meno 50% dopo 5 anni d'uso, meno 80% dopo 10 anni). Grazie alla pillola, in Europa abbiamo avuto 200.000 cancri all'ovaio e 100.000 donne morte in meno! Vi par poco? Valutiamo bene le controindicazioni e i rischi: e rispettiamo! E valorizziamo i benefici della contraccezione EP, che, se usata bene, sono immensi.