

## Dopo l'isterectomia: tutti i segreti per stare benissimo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

«Perché mio marito è aiutato dal Viagra e io no? Vorrei che lei parlasse dell'isterectomia e desse un po' di speranza anche alle donne che hanno subito questa mutilazione, come me. Ho 64 anni, privata di utero e ovaie a 44, mi ritrovo a lottare con tanti disturbi che mi rovinano la vita: depressione, tristezza, dolori articolari, dolori ai rapporti, desiderio morto e sepolto. Nonostante faccia esercizio fisico, mi curi, sia attenta agli stili di vita, mi sento sempre peggio. Il ginecologo mi ha dato ormoni fino ai 50 anni, poi basta. Sono sposata da 40 anni, ho la fortuna di amare mio marito, che è sempre stato affettuoso e rispettoso. Perché dobbiamo rinunciare alla nostra intimità solo perché io ho sempre male? Sono l'ombra della donna che ero... Può aiutarmi? Glielo chiedo per questo nostro grande amore che resiste agli anni. Potremo essere ancora un po' felici?».

Ma certo che sì, cara e affezionatissima lettrice del Gazzettino! Le rispondo al volo e molto volentieri perché almeno il 20 per cento delle donne italiane dopo la menopausa sono nella sua condizione. I suggerimenti validi per lei possono quindi aiutarne molte migliaia. La prima ottima notizia è che le donne senza utero possono assumere estrogeni tranquillamente perché tutti gli studi, dico tutti, hanno dimostrato che questi ormoni, da soli, NON aumentano il rischio di tumori al seno, anzi lo riducono. Questo perché nelle donne senza utero è possibile non usare i progestinici (i "mariti" degli estrogeni), che sul seno sembrano avere un effetto meno favorevole. In più gli estrogeni riducono il rischio di cancro al colon dal 30 al 36% a seconda degli studi!

La seconda eccellente notizia è che potrà usarli a lungo, iniziando da dosi minime, necessarie per "reidratare" gradualmente il suo corpo che è rimasto a secco di ormoni per così tanti anni. Ottimo che lei stia seguendo stili di vita impeccabili, perché questo potenzia gli effetti benefici degli estrogeni su tutti gli organi. Suggerisco di usare la via transdermica (con cerotti o gel): questo garantisce livelli costanti di estradiolo nel sangue. Gli estrogeni a livelli costanti nel sangue hanno due azioni formidabili sul cervello: nutritiva e antinfiammatoria. Ecco perché riducono la depressione, rallentano il deterioramento della memoria e del movimento, migliorano il sonno, migliorano l'energia vitale. In più riducono nettamente i dolori articolari (l'estradiolo è il migliore amico delle articolazioni, con potente azione antinfiammatoria e antiartrosi) e ossei, riducono le rughe, migliorano idratazione e tono di pelle e mucose. Applicati in vagina, migliorano lubrificazione e profumo, e riducono anche la tendenza all'urgenza minzionale. A questo proposito, mia mamma chiamava l'estrogeno vaginale "il farmaco della dignità". Una frase bellissima che mi piace ricordare perché dice le sue priorità: invecchiare in autonomia, dignità e grazia. Un progetto di salute possibile, con stili di vita sani e gli amici ormoni, prescritti su misura.

Quando opportuno, aggiungo anche una pomata al testosterone, preziosa per migliorare la risposta fisica genitale, e il deidroepiandrosterone (DHEA), il miglior antiage possibile, a dosi personalizzate. Questi ultimi due farmaci sono "galenici", ossia vengono preparati da farmacisti preparatori certificati su ricetta medica. Ormoni maschili a una donna? Ma certo! Anche noi li abbiamo, prodotti da ovaio e surrene. Abbiamo i livelli massimi a vent'anni: ecco perché a quell'età, giovinezza a parte, siamo allegre, energetiche, piene di desiderio di vita e d'amore. A

quarant'anni ne abbiamo la metà, a sessant'anni un quarto e ancor meno in chi è senza ovaie. Una donna senza ormoni, dico io, anche se ben tenuta è una Ferrari senza benzina. Rimettile i suoi ormoni e vedi come gira!

Perché vivere in grigio quando possiamo vivere a colori, con un bel vestito ormonale su misura? In più con un delizioso profumo di donna, grazie ai feromoni che tornano a sorridere quando il corpo riassapora il gusto dei suoi ormoni. Se non ci sono controindicazioni (che sarà il ginecologo curante a valutare) in tre mesi starà meglio e in sei mesi si risentirà in forma come da anni non le succedeva. Sarà una nuova primavera, per lei e suo marito. Auguri di cuore!