

## Gli estrogeni, difesa femminile contro il Covid

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Gli estrogeni proteggono le donne dalle forme più severe di Covid-19. Ecco un altro grande punto a favore degli ormoni amici delle donne, che le aiutano a difendersi molto meglio anche da questo virus insidioso e inquietante. I fatti: il 70% circa delle vittime del Covid-19 sono uomini, il 30% donne. La vulnerabilità delle donne all'infezione aggressiva è minima in età fertile, quando i livelli di estrogeni sono elevati. Sale dopo la menopausa, tra i 50 e i 60 anni, quando i livelli estrogenici diventano minimi e peggiora ulteriormente nelle decadi successive. La vulnerabilità a infezioni aggressive e fatali aumenta quanto più i livelli di estrogeni sono bassi.

Ecco l'ottima notizia: nuovi studi dimostrano che le donne in terapia ormonale sostitutiva (TOS) dopo la menopausa, con buoni livelli di estrogeni, hanno un sistema immunitario più adeguato per affrontare l'infezione da Covid-19 con il giusto dispiego di forze. Non inadeguato, né eccessivo: la tempesta citochinica, nelle donne in post-menopausa che fanno la TOS non si verifica o è di modesta entità. L'infezione decorre in modo più blando e con pochi esiti fatali.

Uno studio condotto dai medici di famiglia inglesi su 5451 morti da Covid ha dimostrato che il fatto di assumere la TOS riduceva i rischi di un'infezione fatale di ben il 78%. Un altro studio, condotto in ben 17 Paesi, ha dimostrato che le donne in TOS hanno il 50% in meno di probabilità di morire di Covid-19. Cambia l'entità del beneficio fra studi diversi, ma l'effetto protettivo della TOS resta indiscutibile. Inoltre, molti medici hanno notato che il trattare con TOS donne in post-menopausa che hanno un'infezione persistente modifica in modo favorevole il decorso della malattia: le signore trattate stanno meglio in tempi più rapidi.

Da ginecologa con l'87% di donne in TOS a lungo termine (contro il 5% della media nazionale) ritengo giusto precisare che il beneficio, che ho riscontrato anche in molte mie pazienti («Sì, ho preso il Covid, ma proprio leggero...»), ha una spiegazione articolata. Anzitutto, la maggioranza delle donne che fanno la TOS ha una migliore assunzione di responsabilità personale nei confronti della propria salute. Sono in genere attente a condividere attivamente con il proprio ginecologo/a un progetto di longevità in salute accurato e ben seguito. Hanno stili di vita più sani delle donne che non la fanno: tendono ad essere normopeso, o di poco sovrappeso, e NON sono aumentate di un grammo durante il lockdown. Di converso, le donne che non fanno TOS sono mediamente più obese, più spesso diabetiche. Molte sono aumentate di peso (fino a 6-8 chili) durante il lockdown. «Cosa c'entra?», dirà qualcuno. C'entra moltissimo: il diabete è il fattore di rischio più potente per Covid fatali, più ancora dell'aver una broncopneumopatia ostruttiva, in entrambi i sessi. E l'obesità, con l'associata sindrome metabolica, è fattore di rischio per il diabete. Invece la TOS rallenta la comparsa e la progressione del diabete, con dati noti da tempo. Importante: le donne in TOS tendono a fare attività fisica regolare, altro potente fattore di protezione perché tiene bassa l'infiammazione di fondo tipica della menopausa non trattata e dell'invecchiamento. In più, essendo ben seguite, hanno livelli più adeguati di vitamina D, altro potente fattore di protezione anti-Covid. Inoltre, siccome il fumo controindica la TOS, non fumano o riducono al minimo le sigarette, con un ulteriore vantaggio per la salute dei polmoni.

In sintesi: stili di vita sani e perseveranti e una TOS ben fatta costituiscono uno scudo potente

ed efficace contro le forme aggressive e fatali di Covid. Una barriera individuale formidabile, una ricchezza di salute per la donna che fa la TOS, ma anche per la società. Dico "ricchezza di salute" perché una TOS appropriata, iniziata al momento della menopausa, riduce le malattie cardiovascolari, inclusi infarto e ictus, l'osteoporosi e la sarcopenia, il deterioramento cognitivo fino alla demenza e il Parkinson, l'atrofia urogenitale. E perfino il Covid fatale.

Quante donne non sarebbero morte se fossero state in TOS? Perché continuiamo a demonizzarla? Buone notizie anche sul fronte della contraccezione: lo Zoe Covid Symptom Study ha dimostrato che le donne che fanno contraccezione ormonale (pillola, cerotto o anello vaginale) hanno meno probabilità di contrarre il virus. Qualche buona riflessione andrebbe fatta, non vi pare?