

## Terapia ormonale sostitutiva: si può fare a lungo, se aiuta la salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Ancora buone notizie per le donne dopo la menopausa: le nuove linee guida, anche italiane, dicono che la terapia ormonale sostitutiva (TOS) può essere continuata a lungo, se non compaiono controindicazioni e se il farla aiuta a restare in salute. Il professor Angelo Cagnacci, direttore della Clinica Ginecologica di Genova e attuale presidente della Società Italiana di Menopausa (SIM), lo ha sottolineato nella sua lettura magistrale al Congresso Nazionale dei Medici Extraospedalieri (AGEO), tenutosi dal 31 marzo al 2 aprile a Padova (dove, per inciso, ho avuto l'onore di tenere la lettura inaugurale).

Queste linee guida dovrebbero essere pubblicate con un manifesto in ogni struttura sanitaria. Basta terrorismi. Basta con i medici che angosciano le donne che stanno facendo la TOS con soddisfazione dicendo «Le verrà un cancro». «Scusi dottore, invece di augurarmi un cancro, non potrebbe augurarmi di essere più felice?», sarebbe la risposta giusta. Basta dire alle donne che la devono sospendere dopo cinque anni. Ancor più se hanno avuto una menopausa precoce: tutte, dico tutte le linee guida mondiali affermano che queste pazienti, in assenza di controindicazioni, la dovrebbero continuare almeno fino ai 51 anni e molto di più. La TOS, sia iniziata presto, sia all'età della menopausa naturale, intorno ai 51 anni, può essere continuata a lungo, idealmente anche per tutta la vita, se i benefici superano i rischi. Principio cardinale in ogni terapia medica, chirurgica o radioterapica che sia. Rischi che restano minimi se la donna ha stili di vita sani, se la TOS è stata iniziata subito all'insorgere della menopausa, se la scelta del tipo di principi attivi, della dose e della via di somministrazione è stata fatta con competenza e ben personalizzata dal ginecologo curante.

Questo cardinale messaggio dovrebbe essere ben meditato e interiorizzato da tutti i ginecologi e le ginecologhe arroccati sui terroristici e deformati messaggi del 2002, quando furono mal analizzati e malissimo riportati i dati della "Women's Health Initiative" (WHI), studio americano pure mal disegnato. Sono passati vent'anni, milioni di donne sono state condannate a una menopausa infernale, senza sollievo terapeutico. E' tempo di aggiornare cultura, visione e pragmatica clinica. E' necessario che il messaggio venga interiorizzato dai medici di famiglia, dai senologi, dagli oncologi, molti dei quali peraltro sono aggiornati su queste nuove linee guida, e sulle evidenze che le sottendono, più di noi ginecologi.

Che cosa ha gradualmente riportato il sereno sulla TOS, dopo la tempesta che ha fatto scomparire i centri per la menopausa da ospedali pubblici e università italiane, con grande e prolungato disastro sanitario per milioni di donne? Anzitutto, l'aver tardivamente compreso che lo studio americano aveva incluso una maggioranza di donne molto avanti negli anni, nella quali parlare di prevenzione primaria non ha proprio senso e dove la TOS poteva invece scompensare situazioni di rischio già molto avanzate, per fattori genetici o acquisiti. Secondo, aver fatto tardivamente quell'analisi per "coorti d'età", a partire dai cinquant'anni, che ha poi mostrato con chiarezza quanto la TOS iniziata fin dall'inizio della menopausa possa dare significativi e potenti vantaggi di salute. Innanzitutto, un formidabile miglioramento della qualità di vita, liberata da quel terremoto di sintomi tipici delle menopause molto sintomatiche. Sentiamo le donne: «Sono

tornata a dormire dopo un anno di insonnia e vampate furiose: mi sembra un sogno». «Una vecchia, mi sentivo. Dolori articolari tremendi, non riuscivo neanche ad alzarmi dalla sedia, come mia nonna. Sei mesi di TOS e sono rinata. Perché non è mutuabile, questa cura santa?». «Quelli che parlano della nebbia nel cervello da Covid ("brain fog") non sanno che cos'è la nebbia nel cervello da menopausa! Provino a non dormire per mesi, a sentirsi uno straccio, a perdere il filo del discorso tre volte in una riunione, a non ricordare cose elementari. Poi finalmente un medico competente ti dà la TOS e ti risenti una professionista invece che una disperata avviata all'Alzheimer precoce». «E della vita sessuale vogliamo parlare? A cinquant'anni una coppia è giovane. Non si può pensare di chiudere con i rapporti, solo perché hai una secchezza tremenda, un male cane e il giorno dopo ti viene anche la cistite. Poi finalmente un'anima santa ti dà una TOS col testosterone locale e ritrovi quel gusto di far l'amore che avevi dimenticato. Col marito che dopo trent'anni di matrimonio ti dice, reinnamorato, "Come sei morbida!"».

E allora impegniamoci per ridare al corpo e al cuore delle donne gli ormoni perduti, subito all'insorgere della menopausa. Per ridare salute ed energia ai 35 anni che le attendono. In scienza e coscienza. E con buon senso.