

## Dopo i 40 anni: i benefici della contraccezione ormonale contro le avvisaglie della menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come vivere al meglio la lunga stagione di turbolenze ormonali prima della menopausa? La questione interessa le donne, ma anche partner e figli. Quando la donna è in equilibrio ormonale, e ha stili di vita sani, si sente bene, è luminosa, energica, sorridente. E' la vera regista della propria vita, dell'equilibrio e del benessere in famiglia e nell'ambiente di lavoro. Quando mente e corpo sono squassati da turbolenze ormonali che si ripetono per mesi e anni, anche la donna prima più equilibrata diventa l'ombra di sé stessa. Mantenere l'equilibrio ormonale è condizione necessaria, ancorché non sufficiente, per mantenere la migliore energia vitale oggi e costruire il più efficace progetto di longevità in salute per gli anni a venire.

La migliore alleata per riequilibrare i crescenti squilibri ormonali è la contraccezione con estrogeni naturali e progestinici (dienogest o nomegestrolo acetato), i "mariti" degli estrogeni. Due coppie efficaci per curare i disturbi del ciclo mestruale (cicli frequenti, dolorosi, prolungati, abbondanti), controllando al contempo le patologie associate. La prima è l'anemia da carenza di ferro ("sideropenica"). Il ciclo mestruale tende infatti a essere più abbondante negli anni prima della menopausa, proprio per lo squilibrio ormonale crescente tra i picchi di estrogeni e la ridotta produzione di progesterone che dovrebbe controllarli, limitandone gli effetti negativi. Ne consegue l'anemia da carenza di ferro, presente nel 25-30% delle donne, che esaspera tutti i disturbi della pre-menopausa: disturbi del sonno, senso di debolezza e fatica al mattino, umore basso, depressione (raddoppiata!), difficoltà di attenzione e memoria. Si valorizzano così i molti benefici, non solo contraccettivi, di due formulazioni ben studiate. Efficacia e sicurezza sono state documentate in studi su migliaia di donne nel mondo.

Oltre alla composizione con estrogeni naturali, più fisiologici rispetto agli estrogeni sintetici contenuti nelle altre pillole, queste due pillole hanno anche un regime di somministrazione diverso, con breve intervallo (2 o 4 giorni) rispetto alle pillole precedenti, che avevano 7 giorni di pausa. Il vantaggio è avere livelli di ormoni costanti nel sangue: una caratteristica che contrasta tutti i disturbi esasperati invece dalle fluttuazioni naturali, durante il ciclo spontaneo.

Il cervello è il primo a beneficiarne, in tutti e quattro i suoi dipartimenti, se la donna ha stili di vita sani, come sempre raccomando e pratico. Il primo vantaggio della contraccezione ormonale dopo i 40 anni (o prima, se la donna ha sintomi suggestivi dell'arrivo di una menopausa precoce) è sull'ipotalamo, il dipartimento che governa le funzioni vitali e i bioritmi della vita: migliorano allora il sonno, la pressione arteriosa, i battiti del cuore, il respiro, il senso di fame e sazietà, mentre si riduce il senso di pesantezza e di gonfiore. Il secondo dipartimento ad essere riequilibrato è quello emotivo-affettivo: si riducono la sindrome premestruale, l'aggressività, la depressione, la bulimia e l'ansia. Il terzo dipartimento aiutato è quello cognitivo, con il recupero della capacità di attenzione, concentrazione e memoria. Il quarto è il motorio con riduzione di tutte le disattenzioni, la maldestrezza e i piccoli incidenti che si accentuano in peri-menopausa. Più i livelli ormonali sono costanti, più il cervello lavora meglio. Questo vale per il sistema

nervoso centrale, per quello periferico e per quello viscerale. Il 90% della serotonina che regola il tono dell'umore è contenuto nel sistema viscerale, con il suo amico microbiota intestinale. La costanza dei livelli riequilibra anche il microbiota, riducendo la tendenza all'aumento del gonfiore. Gli squilibri ormonali premenopausali causano altrimenti disbiosi, con aumento del gas prodotto dall'eccessiva attività di germi fermentativi e putrefattivi. La costanza dei livelli ormonali previene e limita anche i dolori articolari, che esplodono quando gli estrogeni fluttuano molto in peri-menopausa. Il cerotto contraccettivo transdermico o l'anello vaginale sono un'alternativa valida per chi soffre di colite, intolleranze alimentari, celiachia o diarrea: consentono infatti di bypassare la ridotta assunzione dei principi attivi dei farmaci assunti per bocca, causata da queste patologie.

Controindicazioni? Pregressi tumori ormono-dipendenti (al seno, alle ovaie e all'endometrio), cefalea con aura, o significativa familiarità per trombosi. In tal caso si faranno esami per valutare eventuali fattori di rischio genetici. Il 43% delle mie pazienti fra i 40 e i 50 anni è felice di ritrovare così il proprio equilibrio ormonale, fisico ed emotivo, in confronto al 15% scarso di donne che fa questa scelta di salute in Italia. L'informazione completa e serena aiuta sempre a scegliere il meglio per la propria vita, ad ogni età.