

Terapia contraccettiva dei disturbi mestruali: strategia ideale anche per le sportive

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, la mia fidanzata fa atletica a buon livello, ma spesso deve saltare gli allenamenti per colpa delle mestruazioni lunghe e dolorose. Anche altre sue compagne di squadra hanno lo stesso problema, e nessuna di loro è finora riuscita a trovare una soluzione. Un articolo che abbiamo trovato su una rivista di salute e benessere parlava di antidolorifici. Ma si può andare avanti così per tutta la vita? A me pare proprio di no! Lei che cosa consiglierebbe?"

Paolo A. (Verona)

Gentile signor Paolo, la sua lettera mi permette di affrontare un tema che mi sta molto a cuore. Lo sport è infatti un grande alleato della salute fisica, psichica e comportamentale della donna. Il movimento fisico aiuta infatti a mantenere il peso forma, contrastando obesità e sindrome metabolica: inoltre attenua i disturbi ormonali e riduce i processi infiammatori nell'organismo. A livello psicoemotivo, se fatto correttamente e con le giuste motivazioni, migliora il tono dell'umore e l'autostima, e permette di scaricare le emozioni negative accumulate nella vita quotidiana.

Ciò detto, il problema della sua fidanzata è molto diffuso e sentito, tant'è vero che oltre il 50% delle ragazze abbandona la pratica sportiva dopo la pubertà, contro circa il 30% dei maschi. Le motivazioni possono essere diverse, compresa la limitata disponibilità economica o di tempo, ma quello che sembra fare davvero la differenza sono i disturbi mestruali: metrorragia, dismenorrea e sindrome premestruale. Senza contare che una giovane che soffre di cicli abbondanti tende ad essere anemica, e questo le toglie ogni forza per l'attività sportiva.

Che cosa si può fare perché la risposta non sia l'abbandono dello sport?

Come lei correttamente intuisce, gli antidolorifici non servono, o servono a poco, perché agiscono esclusivamente sul sintomo. Per risolvere il problema alla radice bisogna invece di normalizzare il ciclo per quantità e durata, e a quel punto anche il dolore mestruale – se non ci sono altre cause in gioco – si attenuerà fino a scomparire. Poiché le irregolarità mestruali di cui stiamo parlando sono normalmente determinate da squilibri ormonali, la strategia terapeutica più efficace consiste nel ristabilire un adeguato equilibrio ormonale, obiettivo raggiungibile con un semplicissimo contraccettivo ormonale.

Di quale tipo deve essere questo contraccettivo?

La scelta del contraccettivo più adatto dipende prima di tutto dalle indicazioni mediche del caso, tenendo conto della condizione di salute della ragazza, e delle sue esigenze personali. Alcuni esempi: la pillola con estradiolo naturale e dienogest è indicata proprio per il trattamento dei

flussi mestruali abbondanti, mentre contro problemi di acne, irsutismo e ritenzione idrica è consigliata la pillola a base di etinilestradiolo e di drospirenone.

Esiste qualcosa di alternativo alla pillola?

Certamente: l'anello vaginale e il cerotto transdermico, entrambi contraccettivi ormonali con estrogeni e progestinici. Sono particolarmente consigliati quando la ragazza ha problemi di intolleranze alimentari, problemi gastrointestinali o disturbi del comportamento alimentare che potrebbero interferire con il corretto assorbimento dei principi attivi della pillola. L'anello vaginale, però, è sconsigliato nelle ragazze particolarmente soggette a vaginiti.

E se la ragazza non può assumere estrogeni?

In tal caso l'alternativa è costituita dalla pillola con solo progestinico, dalla spirale medicata o dall'impianto sottocutaneo, anch'essi a base di solo progestinico. Questi ultimi due hanno il vantaggio di essere utilissimi quando la ragazza vuole togliersi il pensiero della contraccezione: l'impianto sottocutaneo si tiene infatti per tre anni, e la spirale per cinque.

Come è fatto il dispositivo contraccettivo sottocutaneo?

E' un bastoncino morbido, flessibile, lungo 4 centimetri e largo 2 millimetri, che viene inserito sotto la pelle nella parte interna del braccio. E' realizzato con un materiale plastico anallergico, atossico e biocompatibile. Al suo interno contiene il principio attivo, un progestinico chiamato etonogestrel.

Quali vantaggi presenta rispetto agli altri contraccettivi ormonali?

Come dicevo, il bastoncino non contiene estrogeni, e può quindi essere utilizzato anche dalle ragazze che soffrano di emicrania con aura, rischio cardiovascolare, rischio trombotico, ipertensione grave non controllata con la terapia, diabete complicato, obesità.

Come si inserisce il dispositivo?

L'inserimento deve essere effettuato da parte di un ginecologo qualificato. Dopo una leggera anestesia locale, l'impianto viene inserito nella parte interna del braccio non dominante. Il procedimento è indolore e richiede poche decine di secondi. Dopo l'applicazione il dispositivo non si vede, ma è percepibile con una leggera palpazione. Anche la rimozione è rapida e deve essere fatta dal medico.

Tornando alla contraccezione per le sportive, esiste una forma di assunzione migliore di altre?

Anche se non dovrebbe staccarsi per nessun motivo, il cerotto può essere meno indicato per le nuotatrici o per le ragazze che svolgono attività in cui deve sudare molto. Inoltre, è sconsigliato

alle donne che pesano più di 90 chili, perché perde efficacia contraccettiva, e va quindi evitato in quegli sport in cui si ha un elevato sviluppo della massa muscolare, come il sollevamento pesi. L'impianto sottocutaneo, che viene posizionato nella parte interna del braccio non dominante, potrebbe essere esposto a traumi negli sport da contatto, come il judo o il karate, ma finora non sono stati registrati episodi di questo tipo.

E per chi prevede di avere il ciclo proprio in concomitanza di una gara?

Tutti i contraccettivi ormonali permettono di saltare uno o più cicli: basta assumerli continuativamente per qualche mese, cioè senza la solita pausa di qualche giorno tra una confezione di pillole e l'altra, o fra un cerotto o un anello e il successivo. Questo non crea alcun problema per l'organismo e anzi, in certe patologie come l'endometriosi, permette di tenere a riposo l'ovaio e proteggere la fertilità.