

## Contracezione ormonale: quali soluzioni per le giovanissime?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, siamo un gruppo di amici alle prese con le prime esperienze in fatto di sesso. Sappiamo che lei è una grande sostenitrice della contraccezione ormonale: ci può dare qualche indicazione generale da condividere con le nostre ragazze? Ci scusi per la domanda collettiva, forse insolita per questa rubrica, ma dobbiamo ammettere di non saperne molto sull'argomento, tutti quanti! E allora vorremmo evitare di prendere delle cantonate. Grazie e buon lavoro".

Mattia, Gigi e gli altri (Genova)

Cari ragazzi, è un piacere ricevere una lettera "collettiva" come la vostra: perché, è vero, dimostra che in tema di contraccezione ci sono ancora molte zone d'ombra, specialmente fra i più giovani, ma anche che c'è tanta voglia di imparare e condividere! Questo vi fa onore, tanto più che proprio fra i maschi si riscontrano in genere le maggiori resistenze sull'argomento, e la tendenza a delegare alla donna l'intera responsabilità in materia di procreazione responsabile. Dunque vi rispondo molto volentieri.

Innanzitutto va detto che una contraccezione efficace è un'amica delle donne di tutte le età, dall'adolescenza alla menopausa, non solo sul fronte della prevenzione dei concepimenti indesiderati, ma anche per la salute in generale. Le opzioni, infatti, sono numerose per composizione, dosaggio e modalità di somministrazione: una scelta su misura, fatta con il ginecologo di fiducia (questo è molto importante!), consente di vivere serenamente e in pienezza la sessualità e, quando giunga il momento, anche la stagione della maternità. Oltre che un vantaggio per le donne, la contraccezione è anche un vantaggio per il maschio, perché consente di imparare a far l'amore bene, senza preoccupazioni e senza ansie!

Come funzionano i contraccettivi ormonali?

Il contraccettivo – sia esso pillola, cerotto o anello vaginale – contiene due ormoni: l'estrogeno e il progestinico. Questi due principi attivi raggiungono l'ipotalamo, la "centralina" del cervello che induce l'ovulazione, e lo mettono a riposo. Quando non c'è più bisogno della contraccezione, basta interrompere la somministrazione: gli ormoni contraccettivi scompaiono dal sangue e l'ipotalamo torna a lavorare e a coordinare sia l'ovulazione sia la produzione di ormoni femminili.

Perché un contraccettivo ormonale è la scelta migliore per una giovane?

Per varie ragioni: innanzitutto si sceglie in prima persona di controllare in modo sicuro ed efficace la propria fertilità; poi si può fare l'amore (e imparare sempre meglio l'alfabeto del corpo e del cuore) in piena serenità, naturalmente sempre chiedendo al partner di usare il profilattico. Infine perché, come dicevo all'inizio, può avere dei vantaggi anche per la salute.

Quali sono questi vantaggi?

I contraccettivi ormonali regolarizzano il ciclo mestruale, garantendo un apporto ormonale più equilibrato ed eliminando i sintomi legati a problemi di polimenorrea (mestruazioni più frequenti), menorragia (mestruazioni più abbondanti), oligomenorrea (mestruazioni meno frequenti) e amenorrea (blocco mestruale). Inoltre essi attenuano tutta una serie di disturbi legati al ciclo: l'anemia da carenza di ferro, dovuta a flussi troppo abbondanti; il dolore ovulatorio e il dolore mestruale (dismenorrea); la sindrome premestruale, ossia l'insieme dei disturbi che precedono il ciclo (depressione, irritabilità, appetito esagerato per cibi dolci o salati, gonfiore addominale, dolore al seno); le cisti ovariche, che sono la causa principale di ricovero in ospedale fra le giovani donne; i fibromi. Infine, riducono il rischio di tumori dell'ovaio e dell'endometrio, del 50 per cento dopo cinque anni d'uso, e fino all'80 per cento dopo dieci anni o più. Alcuni prodotti, poi, sono specificamente indicati per determinati tipi di disturbo.

Per esempio?

La pillola al drospirenone è indicata proprio per la cura della sindrome premestruale. La pillola all'estradiolo e dienogest è perfetta per chi tende ad avere cicli abbondanti. Una pillola con effetto antiandrogenico è utile alle ragazze il cui ovaio produca troppo testosterone, e siano così afflitte da acne e peli superflui.

E' vero che si può assumere il contraccettivo in modo continuativo, saltando la settimana di sospensione?

Sì, ma sempre sentendo prima il parere del medico curante. Se l'assunzione del contraccettivo è continuativa (saltando cioè la settimana abituale di sospensione e la mestruazione ad essa associata), è possibile eliminare anche la cefalea a comparsa mestruale (catameniale), i dolori mestruali persistenti, i dolori da endometriosi. Alle ragazze sportive poi, la contraccezione non stop consente di programmare allenamenti e gare evitando il disagio legato a "quei giorni".

Perché oltre alla pillola ci sono anche il cerotto e l'anello vaginale?

Perché a volte la pillola, che è un farmaco orale, ossia assunto per bocca, non è la soluzione ideale. Questo si verifica in caso di:

- intolleranza al lattosio e celiachia, perché glutine e lattosio sono eccipienti contenuti nella pillola;
- diarrea frequente e sindrome dell'intestino irritabile, perché in entrambi i casi l'accelerato transito intestinale può ridurre l'assorbimento dei principi attivi della pillola;
- disturbi del comportamento alimentare, e in particolare bulimia, perché anche il vomito indotto può indurre un malassorbimento degli ormoni deputati a bloccare l'ipotalamo;
- frequenti dimenticanze nell'assunzione della pillola.

In tutti questi casi si può ricorrere indifferentemente al cerotto o all'anello: quest'ultimo però non è indicato se la ragazza tende a soffrire di vaginiti.

A questo punto resta solo una cosa importante da ribadire...

Quale?

Come ho già accennato, anche se le vostre ragazze adottano una buona contraccezione ormonale, voi non dimenticate mai di usare il profilattico, che costituisce l'unica protezione possibile contro le malattie a trasmissione sessuale. Solo la "combinata" dei due metodi, nota anche come "doppio olandese", protegge non solo dai concepimenti indesiderati, ma anche dalle tante infezioni (trenta!) che possono essere trasmesse con i rapporti, non solo vaginali, ma anche orali e anali. E' giusto che ognuno, nella coppia, faccia il proprio 50 per cento, non trovate? La regola quindi è: profilattico sempre, in ogni tipo di rapporto, sin dall'inizio del rapporto. E se pensate che l'uso del preservativo rovini l'atmosfera erotica, guardate il video che ho realizzato con DeeJay TV su questo argomento!