

Contraccezione ormonale: le domande più frequenti delle giovani dai 16 ai 24 anni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Indice

| | |
|---|--------|
| Che cos'è un contraccettivo ormonale? | pag. 1 |
| Come funzionano i contraccettivi ormonali? | pag. 1 |
| Perché un contraccettivo ormonale è la scelta migliore per una donna giovane? | pag. 2 |
| Quali sono i vantaggi per la salute in generale? | pag. 2 |
| Come si usa il cerotto? | pag. 2 |
| Dove si applica il cerotto? | pag. 3 |
| Il cerotto è sicuro come la pillola? | pag. 3 |
| Quali altri vantaggi offre l'uso del cerotto rispetto alla pillola? | pag. 3 |
| Il cerotto fa ingrassare? | pag. 3 |
| Cosa si deve fare se si dimentica di applicare il cerotto? | pag. 4 |
| Approfondimenti specialistici | pag. 4 |

Che cos'è un contraccettivo ormonale?

È un farmaco che contiene ormoni femminili (estrogeni e progestinici, o soli progestinici) capaci di inibire l'ovulazione. Agisce quindi da contraccettivo, impedendo la fecondazione.

Come funzionano i contraccettivi ormonali?

Il principio generale è semplice. In tutte le loro forme - pillola, cerotto e anello - contengono due ormoni che fungono da principi attivi: l'estrogeno e il progestinico. La differenza consiste nella **via di somministrazione** (1-5). Gli ormoni entrano infatti nel corpo:

- attraverso la bocca e la mucosa intestinale, nel caso della pillola;
- attraverso la pelle, nel caso del cerotto;
- attraverso la mucosa vaginale, nel caso dell'anello.

Questi diversi percorsi comportano un diverso lavoro per il fegato:

- nel caso della **pillola**, i due ormoni - una volta superata la mucosa intestinale - arrivano al fegato, che deve fare un primo lavoro per trasformarli e, a volte, attivarli. Da qui poi, attraverso le vene, arrivano al cuore e alle arterie che li portano a tutti gli organi del corpo;
- nel caso del **cerotto** o dell'**anello**, invece, gli ormoni - superata la pelle o la mucosa vaginale - entrano direttamente nei microcapillari (piccole vene), saltando l'intestino e il primo passaggio nel fegato, e si dirigono verso tutti gli organi che ne hanno bisogno per stare bene.

Da questo momento in poi, il meccanismo contraccettivo è simile in tutti e tre i casi: estrogeno e progestinico raggiungono l'ipotalamo, la "centralina" del cervello che produce gli ormoni che

inducono l'ovulazione, e lo mettono in vacanza per il tempo desiderato.

Dopo aver esercitato la loro azione gli ormoni vengono inviati al fegato, che ha il compito di disattivarli ed eliminarli.

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 donna giovane?

Per tre ottime ragioni:

- perché così sceglie in prima persona di controllare perfettamente – in modo sicuro, efficace, innocuo e reversibile – la propria fertilità;
- perché può fare l'amore (e imparare sempre meglio l'alfabeto del corpo e del cuore) in piena serenità. Naturalmente, sempre chiedendo al partner (soprattutto se nuovo) di usare il profilattico: questo per proteggersi anche dal rischio di malattie sessualmente trasmesse, tra cui il temibile Papillomavirus, responsabile del cancro cervicale se appartiene ai ceppi ad alto rischio oncogeno, ossia capaci di provocare tumori nelle cellule infettate;
- perché può avere anche dei vantaggi per la salute in generale.

Solo i contraccettivi ormonali – pillola, cerotto o anello vaginale – danno alla giovane donna **una garanzia contraccettiva pressoché assoluta**. Infatti, se usati correttamente, offrono una sicurezza migliore di tutti gli altri metodi reversibili (con l'eccezione del dispositivo intrauterino, o spirale, altrettanto affidabile, che però non è di prima scelta per le giovani donne che non abbiano ancora avuto figli).

Quali sono i vantaggi per la salute in generale?

I contraccettivi ormonali regolarizzano innanzitutto il ciclo mestruale, garantendo un apporto ormonale più equilibrato. Eliminano così i sintomi legati a problemi di polimenorrea (mestruazioni più frequenti), metrorragia (mestruazioni più abbondanti), oligomenorrea (mestruazioni meno frequenti) e amenorrea (blocco mestruale per tre mesi o più) (1-5). Inoltre essi riducono:

- le anemie da carenza di ferro, dovute a flussi eccessivamente abbondanti o troppo frequenti;
- la dismenorrea, ossia il dolore mestruale;
- la sindrome premestruale, ossia l'insieme dei disturbi che accompagnano il ciclo (variazioni dell'umore, depressione, irritabilità, appetito eccessivo per cibi dolci o salati, gonfiore addominale);
- il rischio di cisti ovariche, che sono la causa principale di ricovero in ospedale nelle giovani donne.

Come si usa il cerotto?

Basta applicarne uno alla settimana (invece di assumere una pillola al giorno: e questo, come vedremo, è uno dei suoi vantaggi). Ogni cerotto dura sette giorni consecutivi, superati i quali va sostituito con uno nuovo. Dopo tre settimane (e quindi tre cerotti) è prevista una pausa di sette

giorni, proprio come con la pillola tradizionale; nella settimana di sospensione, dopo tre-quattro giorni dalla rimozione del terzo cerotto, compare il ciclo mestruale. Dopo la pausa, si riparte con un nuovo cerotto e un nuovo ciclo.

Dove si applica il cerotto?

Lo si può mettere sulla schiena, sull'addome, sulle gambe, sulle braccia o sui glutei. Insomma, ogni parte del corpo va bene, con l'eccezione del seno, sul quale è meglio non applicarlo. E' importante non usare creme, oli o altri cosmetici sulla zona di pelle prescelta per l'uso, e, per sicurezza, su quella più vicina, per non mettere a repentaglio l'aderenza del cerotto. Inoltre è meglio cambiare zona ogni settimana, perché a lungo andare l'adesivo – anche se è anallergico – potrebbe irritare la pelle. Il cerotto è stato progettato per resistere all'acqua, al sudore e all'attività sportiva: se nonostante questo si dovesse staccare, basta riapplicarne subito uno nuovo.

Il cerotto è sicuro come la pillola?

In realtà è persino più sicuro, perché rilascia nel sangue una quantità costante di ormoni, che risultano quindi efficaci senza oscillazioni nelle 24 ore e nei 7 giorni di assunzione. Con la pillola, invece, i livelli di ormoni nel sangue variano nel tempo, con un picco massimo a qualche ora dall'assunzione e un minimo dopo 24 ore: le dimenticanze sono quindi pericolose, mentre il cerotto "perdona" un'eventuale distrazione per ben 24 ore (anche se la precisione è sempre da raccomandare).

Il cerotto, inoltre, è più efficace perché la sua azione non dipende dai capricci dell'apparato digerente: un solo episodio di vomito, o di diarrea, può far saltare la copertura contraccettiva della pillola, mentre **con il cerotto si è molto più sicuri**.

Il risultato complessivo è che il cerotto garantisce una soddisfazione e continuità di utilizzo del 20,1% superiore (dal 66,7% all'87,8%) proprio nelle ragazze con meno di 20 anni, come indicano gli studi che mettono a confronto la pillola e il cerotto (1, 4, 5).

Quali altri vantaggi offre l'uso del cerotto rispetto alla pillola?

Il cerotto è più leggero per l'organismo perché – come si è detto – gli ormoni percorrono una "scorciatoia" attraverso la pelle, senza passare da intestino e fegato. Questo, fra l'altro, consente di somministrare, a parità di condizioni, una dose minore di ormoni, perché il transito intestinale ed epatico ne elimina sempre una buona parte prima che possano andare a bersaglio. Il cerotto inoltre è più pratico, perché si mette e si toglie in un secondo.

Il cerotto fa ingrassare?

No: non influisce sul peso, né sulla cellulite, in virtù dei bassi dosaggi ormonali e del nuovo progestinico, la norelgestromina, simile al progesterone naturale. L'incremento di peso medio oscilla sui 300 grammi nel periodo dei 21 giorni di assunzione, e scompare spontaneamente nella

settimana di sospensione, proprio come succede nel ciclo normale. Attenzione però a non mangiare di più con l'alibi che è il cerotto che fa ingrassare! Se poi, in via del tutto eccezionale, si tende ad aumentare stabilmente di peso, è meglio parlarne subito con il ginecologo, tenendo però presente che è importante mantenere sempre stili di vita sani (alimentazione equilibrata, movimento fisico), che sono i migliori amici di una forma perfetta!

Cosa si deve fare se si dimentica di applicare il cerotto?

Il periodo entro cui si può rimediare è di un giorno intero (contro le poche ore concesse dalla pillola). Se la dimenticanza supera le 24 ore, il cerotto va riapplicato comunque, ma per quel mese è opportuno ricorrere anche ad altri sistemi contraccettivi, come il profilattico.

Approfondimenti specialistici

1) Graziottin A.

A Review of Transdermal Hormonal Contraception: Focus on the Ethinylestradiol/ Norelgestromin Contraceptive Patch

Treatments in Endocrinology, 2006; 5 (6): 359-365

2) The Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine

Hormonal contraception: recent advances and controversies

Fertil Steril. 86 Suppl 5: S229, 2006 Nov

3) Gupta N.

Advances in hormonal contraception

Adolesc Med Clin.; 17 (3): 653-71, 2006 Oct

4) Ornstein R.M. Fisher M.M.

Hormonal contraception in adolescents: special considerations

Paediatr Drugs. 2006; 8 (1): 25-45

5) Rager K.M. Omar H.A.

Hormonal contraception: noncontraceptive benefits and medical contraindications

Adolesc Med Clin. 2005 Oct; 16 (3): 539-51