

## Artrosi 3: il ruolo protettivo della terapia ormonale sostitutiva

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### Sintesi del video e punti chiave

A cavallo della menopausa, l'artrosi esplode in circa il 26% delle donne; ma compare spesso anche nelle altre, sia pure in modo meno aggressivo. I sintomi, a volte, iniziano a manifestarsi molti anni prima. Somministrando gli ormoni perduti in dosi corrette e con il regime più appropriato, si può rallentare la progressione della malattia. Di ciò sono particolarmente consapevoli i medici attenti ai sintomi portati in consultazione dalle loro pazienti e che hanno una lunga esperienza clinica sulla menopausa. Qual è la terapia più efficace in questi casi?

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- perché l'obiettivo delle cure è, in peri-menopausa, la stabilizzazione dei livelli degli estrogeni e, in post-menopausa, la loro completa sostituzione;
- la terapia più efficace in fase pre-menopausale: contraccezione ormonale con estradiolo e un progestinico come il dienogest o il nomegestrolo acetato;
- la cura ideale dopo la menopausa: terapia ormonale sostitutiva (TOS) in gel o, meglio ancora, in cerotto, per garantire la massima stabilità dei livelli plasmatici di estrogeni;
- perché la via di somministrazione transdermica consente anche di utilizzare dosaggi più leggeri;
- i benefici genitali e urinari del testosterone di derivazione vegetale da applicare in vagina;
- l'ulteriore contributo del movimento fisico regolare e di un'alimentazione povera di solanacee (pomodori, peperoni, melanzane, patate), che tendono a infiammare le articolazioni;
- come i farmaci più specificamente anti-artrosici vadano prescritti dal reumatologo di fiducia.

In sintesi: con le giuste terapie, TOS in primis, e una precisa assunzione di responsabilità verso la propria salute, attraverso stili di vita impeccabili, la donna affetta da artrosi può attenuare il dolore e recuperare una buona armonia fisica, energetica ed emotiva, con livelli di benessere e di fiducia nel futuro complessivamente migliori di quelli della media delle coetanee.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**