Fascicolazioni e dolori articolari in fase climaterica: possibili terapie

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 46 anni, sono una pianista e madre di due bambini. Circa due anni fa ho iniziato a soffrire di fascicolazioni agli indici. In seguito a moltissimo riposo, le fascicolazioni sono diminuite ma è comparso un dolore alla base dei pollici: in particolare risulta impossibile il passaggio del pollice sotto il palmo della mano, un movimento fondamentale per suonare il pianoforte. Da 5 mesi ho smesso di prendere la pillola, che mi era stata prescritta per contrastare l'anemia. Il ciclo non è più tornato e le analisi rilevano uno stato di menopausa. Da due mesi circa, all'improvviso, è diventato difficile non solo usare le mani, ma compiere qualsiasi movimento. Ogni articolazione duole, in particolare i metatarsi e la spalla destra. Ho smesso qualsiasi attività fisica (sono ormai una ex tennista), perché mi sento come se il mio corpo fosse fatto di stecchi di legno. Neurologi e reumatologi escludono tutte quelle cose temibili tipo artrite reumatoide o tunnel carpale. Io so che riesco a far sparire i dolori solo bevendo molto vino oppure facendo l'amore. Le sarei molto grata per qualche delucidazione".
Alice

Gentile signora Alice, capisco la sua preoccupazione! Avere queste fascicolazioni (contrazioni muscolari involontarie, talvolta associate a crampi, senza esito motorio) è invalidante per ogni persona, ma ancora più per una pianista. Data la comparsa dei sintomi in stretta associazione con la menopausa, le suggerirei senz'altro una terapia ormonale. Data la fase ancora di transizione, mi orienterei (se il ginecologo curante è d'accordo) su una pillola contraccettiva con ormoni bioidentici (estradiolo) e dienogest, che ha il pregio di:
- mettere a riposo l'ovaio, dandole un apporto di estrogeni naturali costanti e un progestinico molto efficace;
- essere stata studiata fino ai 50 anni, dimostrando un'eccellente efficacia e sicurezza dal punto di vista del metabolismo e della salute.

Potrà notare i primi benefici dopo circa due-tre mesi di cura e fare un bilancio sul miglioramento ottenuto dopo sei mesi.
Se è soddisfatta del risultato, continui con questa pillola per due-tre anni. Poi, a processo menopausale completato, passerei alla terapia ormonale sostituiva, sempre con ormoni bioidentici, e sempre dopo una valutazione diretta completa del ginecologo curante.
Le consiglio di evitare assolutamente l'alcol come "autoterapia" perché danneggia la salute e, in particolare, aumenta il rischio di cancro al seno (!) in modo proporzionale alla quantità assunta. Benissimo, invece, se fare l'amore l'aiuta.
Riprenda con gradualità, tutti i giorni, l'attività fisica, per potenziare il beneficio ottenuto dagli ormoni, ridurre l'infiammazione generale e il dolore, e riconquistare quella capacità di movimento

così preziosa per la sua salute, per lo sport e per la musica! Carissimi auguri!