Menopausa, quando ricorrere al DHEA e al testosterone locale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, H. San Raffaele Resnati, Milano
Dott.ssa Dania Gambini
Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia, H. San Raffaele, Milano

"Sono in menopausa e da sei anni prendo un farmaco a base di tibolone. Stavo benissimo, poi il medico mi ha detto di smettere perché rischio il cancro. Ho smesso per alcuni giorni, ma vivevo col terrore che si ripresentassero i soliti sintomi: insonnia, vampate, dolori. Così ho ripreso la cura senza il consenso di nessuno e non so che cosa ho combinato. Leggo poi che c'è anche la pomata al testosterone, perché a volte i rapporti sono dolorosi a causa della secchezza vaginale. Ho 61 anni, posso continuare con il tibolone e usare contemporaneamente localmente quella pomata? Vado dal medico regolarmente, ma mi sembra che non si impegni affatto nello spiegarmi più cose possibili per migliorare il mio benessere non solo fisico… Grazie".
Carla M.

Gentile Carla, la sintomatologia legata alla menopausa non viene molto frequentemente considerata né dal medico di famiglia né dallo specialista ginecologo: purtroppo questo può portare a una notevole riduzione della qualità di vita, non solo nell'ambito relazionale.
Per poter instaurare una terapia ormonale sostitutiva e goderne pienamente i benefici è necessario escludere controindicazioni assolute e relative al suo utilizzo: occorre quindi controllare la funzionalità epatica e i livelli di colesterolo e trigliceridi, escludere rischi di trombofilie, nonché sottoporsi regolarmente a mammografia, ecografia mammaria ed ecografia ginecologica transvaginale.
Nella sua specifica condizione, si può pensare di ricorrere al DHEA (deidroepiandrosterone enantato), l'ormone surrenale precursore di tutti gli ormoni sessuali, fondamentale per restituire energia vitale e brillantezza mentale, e in parallelo al testosterone per via topica, utile nel migliorare il trofismo del tessuto vulvare, oltre che nel determinare un aumento del desiderio sessuale dopo qualche mese di applicazione.
Prima, però, si deve misurare il pH vaginale, in modo da accertare la necessità di ricorrere a estrogeni locali per migliorare l'ambiente vaginale, contrastare la secchezza vaginale e prevenire vaginiti e cistiti. Va inoltre valutato il tono della muscolatura del pavimento pelvico: qualora risulti contratto, con conseguente dolore durante i rapporti, è necessario rilassarlo mediante stretching e sedute di riabilitazione pavimento pelvico.
Ricordi infine che una dieta corretta e bilanciata, unita ad una regolare attività fisica, potenzia l'effetto positivo della terapia ormonale sostitutiva. Un cordiale saluto.