Sintomi premenopausali: i benefici della terapia contraccettiva

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

La risposta in sintesi

Gentile amica, la sua domanda è molto interessante e mi permette di darle alcuni suggerimenti di carattere generale utili anche per molte sue coetanee. I sintomi di cui soffre sono di natura neurovegetativa (le vampate) ed emotiva (l'ansia, gli sbalzi d'umore, la paura simile al panico). La prima cosa da fare, quindi, è chiedersi quale sia il messaggio che il suo corpo le trasmette, con questi specifici sintomi, nei giorni immediatamente precedenti il ciclo: e il quadro clinico che sembra emergere è quello di una sregolazione ormonale che potrebbe essere il primo segnale di una transizione, non necessariamente rapida, verso la menopausa.

In questo video illustro:

- come l'obiettivo clinico primario sia quello di eliminare le cicliche fluttuazioni ormonali che si accentuano in premenopausa e che la donna avverte di più proprio nella settimana precedente la mestruazione;
- perché questo obiettivo è raggiungibile con una pillola contraccettiva a base di estradiolo e dienogest (oppure nomegestrolo acetato);
- la specifica azione terapeutica del progestinico rispetto non solo ai sintomi premenopausali, ma anche al rischio di iperplasie endometriali, polipi e tumori;
- gli ulteriori vantaggi garantiti dal regime di somministrazione di questi due prodotti, caratterizzati da un più breve intervallo privo di ormoni: 26+2 nella pillola con il dienogest, 24+4 in quella con il nomegestrolo acetato, contro 21+7 delle pillole tradizionali;
- la possibilità, in assenza di controindicazioni, di proseguire con questa terapia sino all'esordio della menopausa vera e propria, quando il ginecologo curante potrà valutare il passaggio a una terapia ormonale sostitutiva su misura;
- l'importanza di adottare, oltre ai farmaci, stili di vita impeccabili: movimento fisico quotidiano, alimentazione equilibrata, minimo consumo di zuccheri e di alcol;
- i benefici aggiuntivi dell'agnocasto, in parallelo alla terapia contraccettiva, e del testosterone locale, per migliorare il trofismo vaginale e la risposta sessuale.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**