

## **Pillola all'estradiolo: la risposta giusta per i flussi abbondanti**

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

*Ho un problema che mi assilla: da 2 mesi e mezzo sto prendendo la nuova pillola Klaira, e non ho avuto già per due volte le mestruazioni. Vorrei sapere se ci sono conseguenze anche perché mi sento gonfia, ho mal di testa e colpi di caldo improvvisi. Non ho fatto mai uso di pillole anticoncezionali, ho 38 anni e tre figli avuti con altrettanti parti cesarei. Ho un utero fibroso, con cicli abbondanti e duraturi, ed è questo il motivo per cui ho dovuto prendere la pillola, ma non sapevo dell'amenorrea... Il mese scorso, per sicurezza, ho fatto il test di gravidanza, ma è risultato negativo. Potete aiutarmi a capire che cosa sta succedendo? Io vorrei non prenderla più: ma faccio bene?*

*Sara C.*

Cara Sara, Klaira è la prima pillola anticoncezionale "naturale", in quanto contiene estradiolo, un estrogeno identico a quello prodotto dal corpo femminile, e un progestinico, il dienogest, che ha un'eccellente capacità di ridurre la quantità e la durata del flusso, nonché il dolore mestruale. L'amenorrea non la deve assolutamente preoccupare: è uno dei possibili effetti *positivi* del farmaco. Questo "silenzio mestruale" (se la pillola è stata assunta regolarmente) indica infatti l'ottima efficacia della pillola nello "stabilizzare" l'endometrio, lo strato interno dell'utero che quando si sfalda in modo irregolare causa emorragie ad ogni mestruazione, come stava succedendo a lei. Questo silenzio le consente di recuperare globuli rossi, emoglobina, ferro, ed energia vitale. Semplicemente il suo ginecologo, che le ha prescritto una pillola giusta per il suo problema, avrebbe dovuto informarla di questa possibilità, cosicché lei non si preoccupasse. L'amenorrea con Klaira si manifesta infatti con un'incidenza del 10-15%. Dal punto di vista dell'efficacia, inoltre, Klaira è sicura come qualsiasi altro contraccettivo ormonale e ha un'alta tollerabilità.

La riduzione della quantità del flusso produce almeno quattro effetti positivi. Primo: diminuisce il dolore mestruale (che aumenta di quasi 5 volte quando il flusso è abbondante). Secondo: aumentano i giorni liberi dal disagio della mestruazione, perché oltre alla quantità si riduce anche la durata del flusso. Terzo: si previene o si cura l'anemia da carenza di ferro ("sideropenica", provocata dalla perdita abbondante di sangue), che a sua volta provoca stanchezza cronica, debolezza fisica e mentale, caduta del desiderio sessuale, perdita di capelli e, nei casi più gravi depressione. Quarto, c'è un guadagno vero: 1) quantizzabile (pensi solo al risparmio in assorbenti!) e 2) non quantizzabile in denaro, ma quantizzabilissimo in termini emotivi, che riguarda il miglioramento dell'energia vitale e del tempo libero da mestruazioni da dedicare alla vita personale, professionale e di coppia.

Quanto alla cefalea, è un semplice ottundimento o un'emicrania con aura? Quest'ultimo tipo controindica la contraccezione ormonale, ma penso che il suo ginecologo abbia già escluso questa possibilità.

Il nostro suggerimento? Continui Klaira, faccia un'ora di movimento fisico aerobico al giorno (dal camminare di buon passo, al nuoto o al jogging) per migliorare il tono muscolare, ridurre edemi e gonfiori, e aumentare il metabolismo basale, e si metta a dieta. Migliorando lo stile di vita potrà rimettersi in gran forma, mentre Klaira, riducendo il flusso anche fino al silenzio mestruale, le consentirà di recuperare rapidamente energia fisica e mentale da dedicare a una vita più soddisfacente su tutti i fronti.

Ma un'amenorrea prolungata può dare degli effetti collaterali? No, nessun effetto collaterale se è associata alla regolare assunzione di ormoni!

Tutto questo considerato – e fermo restando che, come ogni contraccettivo ormonale, anche Klaira va assunta solo dopo un'accurata valutazione clinica con il medico di fiducia – riteniamo che questa possa essere la pillola "giusta" per lei.