

## **La terapia ormonale può prevenire l'Alzheimer o ritardarne la comparsa**

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

*Gentilissima professoressa, ho letto da poco una sua intervista sui benefici della terapia sostitutiva in menopausa, specialmente nella prevenzione del morbo di Alzheimer, e questo mi ha dato qualche speranza. Ho 51 anni e da cinque non ho più il ciclo. Ero tra quelle che ritenevano giusto un invecchiamento naturale. Purtroppo da circa tre anni stiamo curando mia madre per l'Alzheimer, con scarsi benefici, e così ho iniziato a documentarmi su questa malattia, che ha peraltro una forte incidenza tra le donne della mia famiglia. Mi sono resa conto di aver fatto un enorme sbaglio a non intraprendere la terapia sostitutiva, e vorrei sapere se sarebbe possibile farla da adesso. In un altro articolo ho letto che secondo l'American College of Physicians la terapia può essere intrapresa anche ad anni di distanza dall'inizio della menopausa. Non so cosa fare, possibile che non possa rimediare a un errore dovuto all'ignoranza in materia e anche alla disinformazione sull'argomento? Lei è una donna e ha un sorriso positivo: spero tanto che mi risponda. Grazie!*

*Manuela L.*

Gentile Signora, sì, può iniziare la terapia ormonale sostitutiva anche ora, se non esistono controindicazioni: per questo è essenziale il parere del Suo ginecologo di fiducia.

Lei ha solo 51 anni e, con una menopausa a 45, i rischi per un invecchiamento accelerato del cervello e del corpo sono ancora maggiori rispetto alle donne che vanno in menopausa dopo i 50 anni.

Dato il "silenzio estrogenico" per più di cinque anni, la terapia va però avviata con gradualità, per esempio iniziando con l'estradiolo (estrogeno naturale) in vagina (una capsula vaginale due volte la settimana) e, dopo 15 giorni circa, partendo con la terapia sistemica.

Personalmente consiglio come prima scelta il cerotto settimanale (25 microgrammi) o il gel transdermico di estradiolo naturale (uno spruzzo al dì), entrambi quindi al dosaggio minimo efficace, e il progesterone naturale (ovuli da 200 mg, 1 cps in vagina per dodici giorni al mese). Se ci sono poi motivazioni per una scelta diversa, le opzioni sono molte e articolate sia rispetto alla via di somministrazione, sia rispetto ai dosaggi e al tipo di ormoni stessi!

Valuto anche il livello plasmatico del testosterone e del deidroepiandrosterone solfato, due ormoni maschili prodotti nella donna dall'ovaio e dal surrene, che si riducono drasticamente con l'età. Se fossero ancora più bassi della media, può essere indicata un'integrazione anche con quantità personalizzate di uno o entrambi questi ormoni.

In positivo, con una terapia su misura come un vestito potrà riassaporare una maggiore energia vitale, maggior benessere fisico e psichico, e un complessivo effetto anti-age sia sul cervello sia sul corpo.

Ovviamente, per valorizzare al meglio i benefici della terapia ormonale, è indispensabile adottare stili di vita sani, dalla dieta, al movimento fisico quotidiano, abolendo il fumo, limitando l'alcol a non più di un bicchiere di vino al giorno, e curando affetti e mente!

Cordialissimi saluti e auguri per la Sua vita!