La pillola giusta per ogni necessità

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

"Gentile professoressa Graziottin, la stimo molto e la seguo su YouTube, su Gioia e sul suo sito, e la ammiro per l'opera stupenda fatta dalla Fondazione che porta il suo nome. Sono una ragazza di 24 anni e ho sofferto di un'acne severa causata da ovaio micropolicistico. Per 13 mesi mi sono curata con la Diane, che però non mi ha dato esiti positivi; prendendo invece la Yasmin, da soli 2 mesi, non ho più neppure un brufolo… anche se mi restano tante cicatrici. Ho avuto modo di appurare su me stessa la validità della sua affermazione, per cui la micropolicistosi è causata da insulino-resistenza: da un alcatest effettuato per valutare la correlazione acne-dieta, mi è stato diagnosticato un cattivo assorbimento di glucosio e fruttosio. Vedendo poi il suo utilissimo video su YouTube, in cui parla della pillola come amica del peso, mi è sorta questa domanda: credo di essere normopeso, sono alta 1.71 e peso 60 kg, pratico regolare attività fisica (spinning, palestra), ma nonostante ciò la Yasmin mi ha causato parecchia cellulite. Mi chiedo se, rapportata al mio peso, la Yasmin sia proprio la pillola giusta, o se debba optare per un modello più leggero (Yasminelle, Yaz), oppure cambiare pillola. Purtroppo l'estate si avvicina e, sebbene sia strafelice di quanto la Yasmin mi ha migliorato la vita, vorrei combattere anche la cellulite! La ringrazio per il preziosissimo tempo dedicatomi".
Sara D.

Cara Sara, grazie per le gentili parole! Parla con il tuo ginecologo/a: puoi chiedere di passare a Yaz, che contiene la stessa dose di drospirenone, il progestinico che ti ha ridotto così bene l'acne, ma ha circa il 30% in meno di estrogeni (etinilestradiolo), perché si passa da 30 a 20 microgrammi per compressa.
Per la cellulite ricorda che lo sport migliore è quello aerobico prolungato (jogging, passeggiata molto veloce, nuoto su lunghe distanze, bicicletta, sci di fondo); è inoltre indispensabile privilegiare cibi freschi ed evitare quelli conservati e i lieviti (pane, pizza, biscotti…), ancor più se hai una ridotta tolleranza agli zuccheri; in tal caso bisogna ridurre o evitare anche i cibi e le bevande contenenti glucosio. Un caro saluto.

Â© 2012 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org