Menopausa, tutte le opzioni terapeutiche

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

"Chi non può fare la terapia ormonale sostitutiva quali altre possibilità ha? Ho 58 anni, e non ne posso più di vampate, disturbi urinari, insonnia, dolori alle ginocchia, senza parlare della secchezza vaginale (sto usando un prodotto a base di estradiolo, da applicare localmente, ma solo qualcosa è migliorato). Che cosa posso fare, dal momento che la terapia ormonale mi provoca emorragie?".
Greta R.

Gentile Greta, se il suo problema con la terapia ormonale sostitutiva (TOS) è rappresentato dalla comparsa di emorragie, si potrebbe valutare un diverso approccio terapeutico con un regime di assunzione continuativo al fine di eliminare le perdite ematiche. Prima va però assolutamente effettuato un accertamento istologico sull'endometrio, il tessuto interno all'utero, mediante isteroscopia. Se risulta negativa, ossia che tutto è normale, allora potrà iniziare la TOS.
Se non ci sono controindicazioni assolute, la nostra prima scelta per la cura della sintomatologia menopausale è rappresentata dalla TOS basata sull'utilizzo di ormoni bioidentici transdermici (gel o cerotto). L'estradiolo risulta particolarmente efficace nel ridurre i disturbi neurovegetativi e articolari, da associare al progesterone micronizzato (naturale) per la protezione endometriale. In alternativa, per evitare il rischio di perdite ematiche, potrebbe usare mezza compressa di tibolone ogni sera: può attenuare tutti i sintomi e in genere questa bassa dose non dà stimolazione endometriale e quindi nemmeno sanguinamenti.
Si può inoltre integrare questa cura con farmaci utili alla riduzione dell'infiammazione e del dolore articolare, come l'acido ialuronico ad alto peso molecolare o la glucosamina, entrambi per bocca.
Inoltre può effettuare l'applicazione intravaginale di estriolo, invece che estradiolo, per ridurre la secchezza vaginale e prevenire la comparsa di cistiti ricorrenti, senza stimolare l'endometrio. Due bustine al giorno di destro-mannosio e una o due compresse di mirtillo rosso (cranberry) per bocca al dì aiutano a ridurre le cistiti.
Il tutto va supportato da sani stili di vita, con movimento fisico quotidiano di almeno un'ora.
Ne parli con il suo ginecologo curante: siamo certe che si possa instaurare un regime di terapia ormonale sostitutiva ideale per lei e le sue necessità. Un cordiale saluto.

© 2013 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org