

## **Menopausa precoce spontanea: come ripristinare gli ormoni perduti**

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 42 anni e sono in menopausa precoce spontanea da quando ne avevo 39: da allora, su consiglio del ginecologo, ho iniziato a prendere una pillola a base di etinilestradiolo e drospirenone. Ultimamente ho iniziato ad avere alcune piccole avvisaglie di diabete, il colesterolo LDL leggermente alto e una lieve ipertensione: per tutto ciò sto seguendo un regime dietetico specifico, faccio sport e assumo un farmaco antipertensivo. Mi chiedevo se la terapia con la pillola è ancora indicata per me, oppure no. Altri piccoli disturbi sotto controllo sono: calcoli alla colecisti, ernia iatale, noduli benigni alla tiroide, favismo, sideremia leggermente alta. Grazie in anticipo".*

*Francesca*

Gentile Francesca, il problema della menopausa precoce spontanea (Premature Ovarian Failure, POF) coinvolge circa l'1% della popolazione femminile, e necessita di un'appropriata cura ormonale per prevenire gli effetti correlati alla carenza ormonale.

A partire dal quadro da lei descritto sono due le scelte terapeutiche che possono essere prese in considerazione:

- una pillola con estradiolo valerato e dienogest, da preferire durante la fase di transizione verso la menopausa, quando sono possibili ovulazioni residue. La pillola è in tal caso indicata se si desideri una contraccuzione assoluta;
- una terapia con estradiolo transdermico (in gel o cerotto), a dosi che valuterà il ginecologo curante, e progesterone naturale (per bocca o, ancora meglio, in vagina) per 12 giorni al mese. Questa combinazione è in assoluto la più fisiologica, ossia naturale, e la migliore in caso di diabete o altre malattie che interessino il metabolismo.

Il tutto va associato ad adeguati e sani stili di vita, con attività fisica regolare. Un cordiale saluto.