Terapia ormonale in menopausa: ecco come cambia la vita

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

«Mi dica se può curarla bene, dottoressa. Mia moglie non è più lei. Sempre negativa, sempre nervosa, di notte ha caldo e sbuffa, ha freddo e sbuffa, il letto è diventato un campo di battaglia tra lei e le sue paturnie. Al mattino ha gli occhi gonfi, si vede che non ha dormito. E' sempre scontenta, infelice, vede tutto nero. E poi, sesso impossibile: ce l'ha che sembra carta vetrata, tanto è secca. Lei ha 52 anni, io 56, le pare che possiamo buttar via la vita così? L'appuntamento l'ho preso io. Ci sarà ben un modo per farti stare bene, le ho detto. La menopausa sarà anche naturale, ma se causa tutti questi sconquassi, andrà ben curata no? Curano i cancri e non curiamo un roba come questa che fa sbarellare le donne a questa maniera?!».
«Signora, lei come sta? Quali sono i sintomi che la disturbano di più?».
La signora è di pessimo umore, intuisco le discussioni prima di questo appuntamento.
«Sì, sto male. Anzi sempre peggio. Non dormo più, le vampate sono orrende, certe notti il cuore va a mille, di più se dormo sul lato sinistro. Sono aumentata di cinque chili in un anno e mangio come prima. Tutti sulla pancia. In tre anni sono invecchiata di dieci. Poi non mi ricordo le cose, mi devo segnare tutto. Ho preso tre mesi di aspettativa dal lavoro, ma solo perché la mia capa ci tiene che torni. Ma se continuo così, al lavoro non torno più…».
«Mia moglie nel suo lavoro è bravissima!», aggiunge il marito con orgoglio. «Era una Ferrarina, ma adesso è senza benzina. E' ferma ai box…».
«La perdita degli ormoni che causa la menopausa può mettere in cortocircuito tutti gli organi, dal cervello all'intestino, dai muscoli alla sessualità. Quando ha avuto l'ultimo ciclo?».
«Due anni fa…».
«Siamo in tempo perfetto per iniziare una bella terapia ormonale su misura: la storia clinica è tranquilla, non ha controindicazioni, esami del sangue, mammografia, ecografia pelvica, pap-test sono tutti nella norma. Questo è un ottimo inizio. Sì, la densitometria ossea mostra una perdita di densità ossea ("osteopenia"), recuperabile se integriamo l'attività fisica quotidiana, anche camminare un'oretta di buon passo, con la terapia ormonale sostitutiva».
«Gli ormoni non li voglio: fanno venire il cancro!».
«Veramente ci sono molti altri fattori che causano il cancro. Noi donne abbiamo tutte un rischio genetico "basale" del 10% circa di avere un tumore al seno: vuol dire che dieci donne su cento avranno per certo un tumore senza aver mai preso un ormone in vita loro. Il rischio aumenta di più se sono sovrappeso o obese, se il seno è molto denso, se non hanno auto figli o non hanno allattato, se non fanno attività fisica, se fumano e/o se bevono più di due bicchieri di vino alla settimana... e se respirano aria inquinata».
«Mai fumato, e bevo poco!».
«Benissimo!».
«Scusi, di quanto è questo aumento del rischio?».
«Semplificando, e tenendo il 10% di rischio basale che tutte noi donne abbiamo, dopo cinque anni di cura ormonale il rischio aumenta dello 0,08%. Quindi andiamo da 10,00 a 10,08».
«Ma amore, è niente!», dice il marito guardandola con un sorriso sollevato. «Anche io ho il

rischio di avere un incidente se uso l'auto, ma ho anche tanti vantaggi. Se i vantaggi sono molti più dei rischi, ha senso provare no? Prova, almeno vedi con i fatti e non con le paure».
«Va bene, dai, tanto peggio di così non posso stare».
«Facciamo un bel progetto di salute, allora. Cominciamo con gli stili di vita. L'attività fisica aerobica quotidiana dà benefici su tutti gli organi. Miglioriamo la dieta, e inizi gli esercizi per tonificare gli addominali e ridurre il punto vita. Oltre agli estrogeni e al progesterone naturale, a lei servono anche il testosterone e il deidroepiandrosterone (DHEA), per dare le ali alla sua voglia di vivere e al suo cervello che è in riserva. Ci vediamo fra tre mesi!».
Tornano, molto soddisfatti. «La mia Ferrarina è di nuovo in forma. Col turbo anche lì…».
Lei sorride, con lo sguardo di una donna che ha ritrovato se stessa.