

Con l'ormone smorzi le vampate

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 45 anni e ho subito l'asportazione di utero e ovaie perché avevo tanti fibromi, che mi causavano emorragie, e cisti ovariche. Siccome ho già preso tanti ormoni per curare questi disturbi, ho detto al mio ginecologo, che mi aveva consigliato gli estrogeni, che preferivo iniziare con cure naturali. Ho cominciato con i fitoestrogeni, che però non mi hanno aiutato più di tanto. Ho ancora molte vampate, che mi disturbano soprattutto di notte, perché il caldo poi scatena una sudorazione pazzesca. Anche il sonno, con tutti questi risvegli, non mi riposa e al mattino mi sento uno straccio. Ma perché vengono queste dannate vampate? Davvero gli estrogeni sono la cura migliore? E se non volessi usarli, cos'altro potrei fare per stare un po' meglio?”.

Lucia L. (Mantova)

La capisco, gentile signora. Le “vampate” sono uno dei sintomi più disturbanti della menopausa. Si tratta di ondate transitorie di calore che portano a una variazione della temperatura cutanea di ben 5-6 gradi centigradi nel giro di pochi minuti: dai 28-30 gradi, che sono la temperatura normale della pelle del torace o del volto, si passa in pochi secondi a 34-35 gradi, con uno sbalzo quindi rapido e pesante. Le vampate iniziano a livello del torace, salgono verso il collo e la testa e sono seguite da una sudorazione profusa. Interessano il 55-70 per cento delle donne con menopausa naturale. Sono più gravi e intense nelle donne che, come lei, hanno avuto una menopausa chirurgica, dovuta cioè all'asportazione bilaterale delle ovaie (“ovariectomia”). Sono più intense anche nella menopausa causata da chemioterapia, come succede nelle donne che sono state colpite da cancro al seno, da linfomi o leucemie in età fertile, o da radioterapia pelvica. Il 75 per cento delle donne ne soffre per i primi due anni dopo la menopausa, il 20 per cento per cinque anni, e il 5 per cento – sfortunatissime – per tutta la vita.

Perché compaiono le vampate?

Perché il cervello soffre per la carenza di estrogeni conseguente alla menopausa, in modo variabile per intensità e durata da donna a donna. La vampata è infatti dovuta ad un aumento della temperatura centrale del corpo, per l'effetto negativo che la carenza di estrogeni, dopo la menopausa, ha sul centro termoregolatore dell'ipotalamo, la centralina cerebrale che regola tutti i nostri bioritmi. In termini semplici, è come se il termostato che regola la nostra temperatura corporea, abitualmente costante, impazzisse: ecco allora la vampata che compare improvvisa e senza preavviso, alterando profondamente la temperatura del corpo. Per ritornare al livello ottimale, l'aumento di temperatura può richiedere compensatoriamente una sudorazione profusa.

Le vampate sono un sintomo fastidioso, per cui portare pazienza aspettando che passi, o no?

Questa sregolazione vascolare che non è affatto banale né innocua, come si tende a pensare. Le vampate sono un disturbo serio, a volte serissimo, quando per frequenza (anche più di venti

vampate al giorno), intensità (ondata di calore con successiva sudorazione profusa che richiede un cambio completo del vestiario) e sintomi associati arrivano a devastare la vita personale e professionale, come succede in quel 30-35 per cento di donne che ne soffre in modo grave. Quando sono frequenti, infatti, possono alterare completamente il ritmo del sonno per i continui risvegli che comportano. Risultato: si alterano le fasi di sonno REM (Rapid Eyes Movements), ossia di sonno con sogni, importanti per la memoria. Le donne con più vampate lamentano più rapida e preoccupante perdita di memoria e, secondo qualche studio, avrebbero una maggiore vulnerabilità a sviluppare la demenza di Alzheimer. Di fatto, l'insieme di questi sintomi indica che tutti e tre i maggiori sistemi del cervello soffrono per la carenza di estrogeni. Una vulnerabilità diversa da donna a donna, per ragioni genetiche. Ne soffre il sistema neurovegetativo: ed ecco le vampate, l'insonnia, le tachicardie notturne, che hanno la causa prima nella sregolazione dei centri dell'ipotalamo che regolano i nostri bioritmi (tra cui, appunto, la temperatura del corpo, il ritmo del sonno, il ritmo cardiaco). Ne soffre il sistema limbico, ed ecco l'aumento di ansia, irritabilità e depressione. Ne soffrono la corteccia cerebrale e l'ippocampo, stazioni principe della memoria, ed ecco la difficoltà a ricordare i nomi, la svagatezza per gli eventi recenti, il bisogno di annotarsi tutto, la facilità a perdere il filo del discorso.

Qual è la cura più efficace?

Ridare al cervello quello che ha perduto, ossia gli estrogeni, in assoluto la terapia più rapida ed efficace, necessaria quando le vampate sono gravi e frequenti, come giustamente le ha consigliato il suo ginecologo. Oltretutto, gli estrogeni sono l'unico rimedio che vada alla radice non solo delle vampate ma di tutti gli altri sintomi causati dalla carenza di estrogeni. Quanto alla sicurezza, consideri che lo studio americano che ci ha così preoccupati sulle terapie ormonali, il Women's Health Initiative (WHI), non ha dimostrato un aumento di tumori alla mammella nelle donne che come lei, avevano subito l'asportazione dell'utero ("isterectomia") e che quindi hanno bisogno del solo estrogeno, senza progestinici. Anzi, quello studio ha dimostrato una riduzione di 7 casi di tumore alla mammella ogni 10.000 donne se la terapia è fatta con soli estrogeni! Di converso, l'aumento, nelle donne che prendono anche il progestinico, è di 8 casi su 10.000 donne, quindi meno dell'1 per cento in più rispetto a quei 10 casi di tumore su 100 donne che compaiono comunque anche in chi non abbia mai preso un ormone in tutta la propria vita! Peccato che i media riportino di più i dati negativi, invece di quelli positivi e rassicuranti, che quello stesso studio ha prodotto. Consideri quindi con serenità l'aiuto che gli estrogeni possono dare al suo corpo, alla sua salute generale e al suo cervello, almeno fino a quando non avrà 50 anni! Su quest'ultimo consiglio c'è infatti il consenso delle tre maggiori Società Scientifiche Internazionali sulla Menopausa.

Approfondimento - Le cure alternative agli estrogeni

Se gli estrogeni non sono desiderati, o sono controindicati, le vampate possono essere ridotte con una diversa strategia:

- avere stili di vita sani, con movimento fisico regolare (meglio se mattutino), con dieta povera di grassi ma anche di spezie, ed evitando sia ogni alcolico, sia caffeina e teina, specialmente la

sera, per ridurre anche le concomitanti tachicardie notturne;

- preferire alimenti ricchi di fitoestrogeni, come la soia, ricca di isoflavoni, e i legumi, ricchi di lignani, o integratori a base di fitoestrogeni (60-70 mg al dì), perché riducono le vampate di circa il 40 per cento;

- dormire in camere fresche, con temperatura ambiente intorno ai 16-18 gradi, e una coperta di lana; - avvalersi dell'agopuntura, che può dare sollievo;

- utilizzare (su prescrizione medica!) gli antidepressivi della famiglia degli SSRI (inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina) e perfino antiepilettici, come il gabapentin o il pregabalin, usati con successo anche nella terapia del dolore, perché possono dare miglioramenti dell'ordine del 50 per cento e più;

- ricorrere infine a un farmaco come la veralipride, che può ugualmente ridurre i sintomi.

Questi farmaci sono tuttavia solo sintomatici, e non vanno alla radice del problema, come fanno invece gli estrogeni.