Stipsi: perché peggiora dopo la menopausa

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

«Ho 58 anni, in menopausa da 6. Non ho fatto terapie ormonali, che lei tanto raccomanda, perché non ho avuto grandi problemi. Ho però notato che l'intestino, prima regolare, è diventato molto lento, anche se la dieta è la stessa. Ormai non vado di corpo se non prendo lassativi, e ho sempre la pancia gonfia. Anche a mia mamma è successo lo stesso. Colpa dell'invecchiamento o anche la menopausa peggiora la situazione?».
Alda R.

Sia l'invecchiamento, sia soprattutto la perdita di estrogeni e progesterone secondaria alla menopausa, hanno serie ripercussioni anche sull'intestino, in particolare sul suo microbiota. I triliardi di microrganismi che abitano il nostro colon, in millenni di evoluzione hanno imparato a metabolizzare e, in parte, produrre gli ormoni sessuali.
Dopo la menopausa, gli equilibri tra le diverse famiglie che abitano l'intestino ("taxa") cambiano profondamente e progressivamente con il passare degli anni, causando uno crescente disbiosi. Aumentano per esempio i ceppi putrefattivi e fermentativi, con crescente e fastidiosa produzione di gas. E' questa la prima responsabile del gonfiore intestinale che lei lamenta. Aumentano anche i ceppi che aggrediscono la parete dell'intestino, invece che aiutare a ripararla: ed ecco che possono aggravarsi i sintomi da intestino irritabile, le difficoltà digestive e lo stimolo ad andare di corpo ("stipsi propulsiva"). La disbiosi cambia anche la consistenza delle feci, peggiorando la stitichezza e predisponendo a emorroidi e ragadi.
Probiotici ben scelti, una dieta ricca di fibre e un'adeguata idratazione (due litri di acqua al giorno lontano dai pasti) migliorano la situazione. Se la donna non ha avuto figli, o li ha avuti solo con taglio cesareo, è possibile che la stitichezza abbia anche una componente biomeccanica muscolare, da ipertono dei muscoli del pavimento pelvico e dello sfintere anale, che contribuisce alla "stipsi ostruttiva". Una fisioterapia competente aiuta specificamente su questo fronte.
Una terapia ormonale sostitutiva ben personalizzata, quando indicata, agisce alla radice della stitichezza a comparsa menopausale, rendendo felici i microrganismi che ci abitano e aiutandoli a ritornare in un equilibrio dinamico, di eubiosi, prezioso per la salute generale e per normalizzare l'evacuazione.

Pillole di salute

«Prendo la pillola contraccettiva, ma soffro di intestino irritabile. Quando ho diarrea, ho notato che ho piccole perdite di sangue. Perché? Cosa faccio?».
Alice S.

Brava, ottima osservazione. La diarrea riduce l'assorbimento di tutti i farmaci assunti per bocca.

Questo vale anche per la pillola contraccettiva: ne deriva una ridotta efficacia sia sul fronte contraccettivo (usi il profilattico!) sia sul controllo della crescita dell'endometrio, lo strato interno dell'utero, che allora si sfalda irregolarmente, causando le piccole perdite intermestruali. In questi casi è opportuno cambiare via di somministrazione, scegliendo un cerotto contraccettivo o un anello vaginale: ne parli con la sua ginecologa. In parallelo, va curato bene l'intestino.