

La pillola contraccettiva fa ingrassare o no?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 18 anni, e con il mio ragazzo, che ha 22 anni e con cui sto da un anno, sono pronta ad avere il nostro primo rapporto. Ci vogliamo molto bene e non abbiamo voluto far le cose di fretta. Lui studia Biologia, è molto bravo all’università, legge tanto e dice che la pillola è il modo migliore per cominciare nel modo giusto. Io però ho il terrore che la pillola mi gonfi e mi faccia ingrassare. Lei cosa mi consiglia? Le mie paure sono fondate o no? Io preferisco sentire anche lei...”.

Maria Laura V. (Imperia)

Ti rispondo in modo dettagliato, Maria Laura, perché le tue paure sono condivise da molte donne: il 40% delle europee e ben il 60% delle americane ha paura che la pillola faccia ingrassare. Curiosamente, la percentuale di donne che teme questo effetto aumenta con il numero di obesi nella popolazione! In ogni caso, le preoccupazioni cosmetico-estetiche, sull’immagine corporea, sulla possibile ritenzione idrica o l’aumento di peso sono in testa alle preoccupazioni sulla pillola, soprattutto nelle giovani e giovanissime. Ma voglio subito congratularmi anche con il tuo ragazzo, che mostra un senso di responsabilità e una maturità rari. E bravi a tutti e due, per aver saputo crescere insieme, assaporando il gusto dell’attesa, anche in amore!

Chi ha più paura di aumentare di peso con la pillola?

Quello che abbiamo notato in molti studi, anche italiani, è che la paura di ingrassare è massima in chi non prende la pillola, al punto da inibire ogni decisione favorevole all’assunzione. In chi la prende, la paura relativa al peso è presente invece solo nel 20-30% delle donne: e si rivela fondata – nel senso che poi l’aumento si verifica davvero – solo nel 4-8% dei casi, a seconda del prodotto e dello studio. Il che non vuol dire che sia colpa della pillola. Gli studi scientifici ci mostrano che, nello stesso periodo dello studio, tende infatti ad aumentare di peso l’11,3% delle donne che, in quelle stesse ricerche, utilizza un placebo, ossia una pastiglia che non contiene ormoni. Il che significa che molti altri fattori, relativi allo stile di vita, allo stress, ad alterazioni metaboliche, può influenzare il nostro peso anche nell’arco di un solo anno, come noi donne ben sappiamo.

Purtroppo, le angosce contemporanee riguardo alla bellezza fisica, alla cellulite, al peso, sono così forti da far adottare metodi inaffidabili, come il coito interrotto, con il rischio poi di concepimenti indesiderati o di malattie sessualmente trasmesse. Problemi che hanno sul corpo e sul cuore effetti ben più devastanti di una variazione di peso, anche minima, che tuttavia cerco assolutamente di evitare nelle mie pazienti.

Perché è importante comunque non aumentare di peso?

Come donna e come ginecologa condivido con le mie pazienti la necessità che la contraccezione sia amica della salute, della bellezza e della sessualità, anche nella dimensione che nasce dall'immagine di sé. Mantenere il nostro peso ci dà la tranquillità e la sicurezza – anche nella nostra attrattività fisica – per far crescere il gusto di desiderare e essere desiderate. Inoltre, essendo anch'io molto attenta alla forma fisica – per questo faccio e raccomando il movimento fisico quotidiano – so che una donna che ci tiene al proprio corpo va in paranoia anche se aumenta di "soli" due chili. Che per me e le mie pazienti sono tantissimi. Tuttavia, negli studi clinici l'aumento di peso viene considerato "significativo" solo se superiore a 2-2,5 chili. Mentre noi donne consideriamo normale al massimo il mezzo chilo, che costituisce la tipica variazione tra il peso subito dopo la mestruazione e quello raggiunto prima della successiva. Ecco allora la discrepanza tra quello che dicono gli studi scientifici: "La pillola non fa ingrassare" e quello che dicono le donne: "Il rischio c'è, seppur minimo, e io ho paura di metter su peso".

Ci sono pillole "migliori" per controllare il peso?

Sì. La domanda di Maria Laura è cruciale: come usare questo metodo – che è sicuramente il migliore per iniziare poeticamente la propria vita sessuale, sono assolutamente d'accordo con il tuo ragazzo – senza rischi di variazioni anche minime di peso?

Bisogna scegliere la pillola giusta. Innanzitutto, per livello estrogenico, da cui può dipendere la ritenzione idrica. Per pratica clinica faccio molta attenzione al rapporto tra il livello di estrogeni nella pillola (livello che può variare da 15 microgrammi con le ultralight, a 30 o più) e peso corporeo della donna al momento in cui parliamo di scegliere il contraccettivo migliore: per esempio, prescrivo una ultralight in una ragazza minuta, che pesa 50 chili o meno, mentre preferisco quelle più elevate nelle donne di peso maggiore. La seconda attenzione è al tipo di progestinico: per esempio, il drospirenone, che è contenuto nella pillola oggi più usata in Italia, ha un'azione diuretica che va particolarmente bene nelle donne con tendenza alla ritenzione idrica. Con il vantaggio di poter usare due "taglie": una light, leggera, con 20 microgrammi di estrogeno, adatta alla ragazze più minute, e una normale, con 30 microgrammi, adatta a tutte le altre. Un altro metodo amico delle donne, e del loro peso, è il cerotto contraccettivo: ma di questo parleremo un'altra volta, perché ho già ricevuto molte richieste di chiarimento anche su quest'ultimo metodo. Quindi, Maria Laura, stai tranquilla. Con la pillola giusta, puoi iniziare la stagione dell'amore in piena tranquillità: di cuore ma anche di bellezza! Per saperne di più, consulta il sito Scegli tu, della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia.

Prevenire e curare – Come mantenere il peso forma, anche durante l'uso della pillola
Innanzitutto, è fondamentale avere stili di vita sani:

- fare movimento fisico regolare (quotidiano: almeno mezz'ora di camminata a passo veloce), alimentazione sana, con frutta, verdura, pesce, olio d'oliva, evitando o limitando bibite gassate, grassi, fritti, cibi conservati e/o salati. Soprattutto vanno molto limitati i cibi lievitati che fanno aumentare la ritenzione di liquidi;
- bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, meglio se lontano dai pasti;
- limitare i pantaloni troppo stretti e i tacchi alti che riducono la circolazione e facilitano la

cellulite;

- rispettare il sonno: la riduzione di sonno al di sotto delle sette ore tende a far aumentare la grelina, ormone della fame e dell'appetito per i carboidrati. Chi dorme poco e/o male tende ad ingrassare perché ha più fame di cibi calorici! Mentre un buon sonno aiuta a restare in forma anche dal punto di vista dell'equilibrio alimentare, perché fa aumentare la leptina, che è invece l'ormone della sazietà.