Memoria: la terapia ormonale la protegge

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

"So che lei è favorevole agli ormoni dopo la menopausa. Io ho 52 anni, sono in menopausa da un anno e sto proprio perdendo la memoria. Vorrei prendere gli ormoni ma sono spaventata dalle tante voci contrarie. Come facciamo noi donne a decidere se voi medici non siete d'accordo nemmeno tra di voi?!".
Marilena K. (Trieste)

Ha ragione: la prima causa di preoccupazione di una donna, nell'intraprendere la terapia ormonale, è la mancanza di consenso tra i medici. Anzi, questo è uno dei campi in cui emozioni e demonizzazioni ideologicamente distorte spesso si sostituiscono all'evidenza scientifica e clinica.
Tre i punti fermi:
1) la terapia ormonale è protettiva per la salute se iniziata subito dopo la menopausa. Si parla infatti di "finestra (temporale) di opportunità ("window of opportunity"); può diventare dannosa se iniziata molti anni più tardi, perché potrebbe scompensare situazioni patologiche, per esempio vascolari, già in atto;
2) stili di vita sani valorizzano i benefici della terapia ormonale e ne limitano i rischi;
3) il rischio mammario basale esiste in tutte le donne: 10 circa su 100 avranno un tumore mammario nel corso dell'esistenza senza aver mai preso un ormone; il rischio aumenta fino a 6 volte, per ragioni genetico-costituzionali, in quelle che hanno un seno denso, mastosico. Dunque è il rischio basale che è elevato!
Se la donna assume la terapia ormonale per cinque anni, questo rischio aumenta dello 0,08% (!), ossia pochissimo, nello studio più negativo, il Womens' Health Initiative (WHI), del 2002. Otto donne su 10.000 trattate avevano infatti sviluppato un tumore, peraltro diagnosticato precocemente e mai fatale. Se questo minimo incremento è giudicato comunque inaccettabile, è giusto che la donna non faccia la terapia ormonale. Se è considerato accettabile, e non esistono controindicazioni, è giusto farla, a dosi personalizzate, considerati i molti vantaggi che la terapia ormonale, iniziata presto, ci dà sul cervello, sull'osso, sul sistema cardiovascolare, sulle articolazioni, sulla qualità della vita, sulla sessualità.
Comunque, abbiamo molti più rischi per la salute usando l'aspirina, con l'1% di emorragie cerebrali o gastrointestinali: eppure tutti la usano, ed è un farmaco da banco!

La terapia ormonale aumenta la memoria?
Sì: lo studio più recente, condotto alla Columbia University di New York da A. Berent-Spillson e collaboratori, e pubblicato sull'autorevolissimo Menopause (2010), conferma studi precedenti. E dimostra che dieci anni di terapia ormonale sostitutiva, iniziata entro due anni dalla menopausa, migliorano significativamente l'attività cerebrale, in particolare nella corteccia temporale media e nell'ippocampo, il grande centro deputato alla custodia della memoria. E questa maggiore funzione, dimostrata obiettivamente con la risonanza magnetica, contribuisce a risultati molto

© 2010 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

più brillanti nei test di memoria rispetto alle donne che non hanno usato ormoni. Quindi sono protettivi il cominciare presto e continuare a lungo. Contenta?

Prevenire e curare – Ormoni amici se...

- Abbiamo stili di vita sani, con ottimo controllo del peso (l'obesità aumenta il rischio di tumori alla mammella e all'utero più di qualsiasi terapia ormonale!), poco vino (due bicchieri di vino al giorno aumentano il rischio di tumori al seno del 75%: molto più di qualsiasi terapia ormonale!), niente fumo (che, oltre al polmone, aumenta anche i cancri alla vescica, alla mammella, al collo dell'utero); regolare movimento fisico; giusti stimoli per la mente;
- iniziamo la terapia subito dopo la menopausa, con ormoni bioidentici, a dosi basse personalizzate;
- eseguiamo annualmente visita ginecologica, controllo pressorio, mammografia, ecografia pelvica, pochi esami del sangue e pap-test annuale o biennale.

© 2010 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it