Intolleranza al lattosio: qual è la scelta contraccettiva migliore?

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

"Da anni soffrivo di diarrea, gonfiori e coliche addominali, mal di testa, che peggioravano quando mangiavo formaggi. L'omeopata mi ha tolto i latticini e adesso sto molto meglio. Ho preso la pillola e ho riavvertito gli stessi disturbi, per cui l'ho sospesa. Vorrei però essere sicura dal punto di vista contraccettivo. Che cosa mi consiglia?".
Michela F. (Nuoro)

Gentile Michela, sì, è possibile che farmaci assunti per bocca, e quindi anche la pillola contraccettiva, possano riattivare i sintomi che lei descrive se tra gli eccipienti c'è il lattosio e se la persona è fortemente intollerante anche a minime quantità di questo zucchero.
Il disturbo è dovuto alla carenza di un enzima, la lattasi ("ipolattasia"), che in condizioni normali scinde lo zucchero lattosio nei due componenti principali: galattosio e glucosio. Questo enzima è elevato alla nascita e nel primo anno di vita, e poi si riduce: la maggior parte delle persone adulte di conseguenza diventa intollerante, ossia non riesce più a digerire latte e latticini. Il lattosio si accumula allora a livello dell'intestino, richiama acqua e per effetto della flora batterica fermenta: è questo processo ad aumentare la produzione di gas, a causare infiammazione della parete intestinale, dolore, gonfiore e accelerazione del transito intestinale fino a una franca diarrea, cui consegue anche un minore assorbimento di farmaci eventualmente assunti. L'irritazione intestinale causata dal lattosio porta poi a iperattivare una cellula di difesa, il mastocita, che aumenta la sua produzione di molecole infiammatorie: sono queste sostanze che, viaggiando nel sangue, causano dolore, non solo nell'intestino, ma anche in organi distanti, favorendo per esempio la cefalea in soggetti predisposti.
Ecco perché, togliendo il lattosio, migliorano non solo i sintomi intestinali ma anche la cefalea e persino i dolori muscolari o articolari! Ovviamente, visto che il calcio contenuto nei latticini è una sostanza preziosa per l'organismo, bisognerà sostituirlo con un'integrazione di calcio di circa 1000 mg al dì (1500 in gravidanza).
L'intolleranza al lattosio è un problema diffuso? Sì: ne soffre circa un terzo degli italiani, quindi ben 20 milioni di persone, di cui circa 5 milioni e seicentomila donne in età fertile. La domanda che lei mi pone è quindi di grande interesse per moltissime lettrici!

Prevenire e curare – Intolleranza al lattosio: quale contraccettivo scegliere?
Bisogna evitare i farmaci per bocca e preferire:
- il cerotto contraccettivo, da cambiare una volta alla settimana. Consente una perfetta azione contraccettiva grazie al costante passaggio nel sangue, attraverso la cute, di minime quantità di ormoni che garantiscono sia l'inibizione reversibile dell'ovulazione, sia tutti gli altri benefici per la salute (riduzione del dolore mestruale, della sindrome premestruale e dell'acne; controllo del peso; e così via);

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

- l'anello vaginale, da cambiare una volta al mese. Ottimo come contraccettivo, è però la seconda scelta, rispetto al cerotto, se la donna soffre di vaginiti ricorrenti, più frequenti nelle donne che soffrono di intolleranze alimentari.

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it