Pillola, si può prendere senza interruzioni?

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

"Ho 29 anni, prendo la pillola anticoncezionale da circa 3 anni. Non l'ho mai interrotta. La mia preoccupazione è questa: bisogna fare una pausa dopo un determinato periodo di tempo? Lo si può fare da un momento all'altro o bisogna prima parlare con il/la ginecologa? L'uso prolungato potrebbe portare dei problemi per una futura gravidanza, nel senso di un'infertilità? Ma se la sospendo, potrebbe tornare il dolore mestruale?".
Giordana Z. (Orvieto)

Cara Giordana, stai del tutto tranquilla. Non c'è nessun motivo medico per sospendere la pillola contraccettiva in una ragazza sana. Anzi, finché non vorrai figli è bene continuarla senza interruzioni. La fertilità è tanto più protetta quanto più a lungo la si prende: la pillola riduce infatti in modo significativo la comparsa di cisti ovariche, la progressione di un'eventuale endometriosi, la comparsa e la progressione di fibromi all'utero, tutte condizioni ben note per ridurre la fertilità. Anzi, molte ricerche confermano che la pillola non è solo la migliore amica della contraccezione, ma anche la più efficace custode della fertilità futura. Certo, se gli stili di vita sono sani e non danneggiamo l'ovaio, per esempio con il fumo, o la salute delle tube con malattie sessualmente trasmesse come la gonorrea o la chlamydia! Ecco perché, come ripeto sempre, il binomio perfetto per la nostra salute è usare sì la pillola ma anche il profilattico, per evitare le malattie sessualmente trasmesse: quelle sì che rovinano la fertilità!
Oltretutto, finché l'assumi, il dolore mestruale è silente, ma può tornare alla sospensione, soprattutto se è causato da flussi abbondanti e/o da endometriosi, anche subclinica, ossia non ancora evidente. Ricordo che i flussi abbondanti aumentano di quasi cinque volte il dolore mestruale e raddoppiano il rischio di endometriosi: la pillola diventa allora non solo una cura del sintomo "dolore mestruale", ma anche una prevenzione delle condizioni patologiche, quali l'endometriosi, che lo sottendono.
La sospensione periodica, che non ha nessuna indicazione medica, può invece aumentare il rischio di concepimenti indesiderati. Attenzione, dunque! Interrompere la pillola ha senso, invece, se si desiderano figli, se si decide di cambiare metodo o di fare una pausa… perché si è lasciato il fidanzato. La sospensione si fa in genere alla fine del blister: lo si può decidere autonomamente, o in sintonia con il/la ginecologa curante, che può consigliarci sempre al meglio. Ciao!

Prevenire e curare – Perché la mestruazione si associa al dolore?

- La mestruazione, con la caduta del livello di estrogeni che la caratterizza, aumenta in modo significativo il livello di molecole infiammatorie ("citochine") presenti nel nostro corpo.
- E' questo aumento a causare il malessere, l'affaticabilità e la miriade di sintomi che hanno in comune il dolore: mal di testa, mal di pancia, mal di schiena...

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

- Ridurre la mestruazione, o addirittura toglierla se si accompagna a sintomi pesanti o francamente invalidanti, saltando la pausa e assumendo la pillola in continua aumenta lo stato di benessere proprio perché riduce il dolore e le molecole infiammatorie che lo causano.