Rischio di trombosi: come affrontarlo in menopausa

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

"Ho 52 anni e una menopausa infernale. Purtroppo mia mamma soffre di ipertensione e ha avuto una trombosi alla gamba. Mio padre, diabetico, ha sofferto di un ictus grave. La mia ginecologa dice che con una familiarità di questo tipo non posso fare la terapia ormonale. Mi ha dato un po' di erbette che, a parte il costo, non mi hanno fatto niente. Col caldo soffro ancora di più. Non dormo, ho dieci vampate per notte e sudo come una fontana. Ho una secchezza intima tremenda e se ho un rapporto ho dolore, e a volte mi viene anche la cistite! In più sono isterica, me ne rendo conto da sola: perfino i miei figli non mi sopportano più. Sto aumentando di peso: un disastro. Io pensavo che il vero rischio degli ormoni fosse la mammella. Cosa posso fare per recuperare una vita decente?".
Marisa disperata (Rimini)

Gentile Marisa, vengo subito al punto: sì, la trombosi è una malattia sottostimata e sottovalutata, soprattutto dalle donne. La maggioranza crede, a torto, che il rischio più grave per la loro salute sia il tumore della mammella e che le malattie vascolari da trombosi siano un pericolo remoto. In realtà, come sempre ripeto, è molto più probabile che una donna si ammali per una trombosi delle arterie coronarie, che irrorano il cuore, e quindi per un infarto miocardico, che non per un tumore della mammella. La probabilità è ancora più alta se fattori di rischio genetici, ben evidenziabili con un'accurata storia clinica delle malattie comparse in famiglia (anamnesi), vengono amplificati da stili di vita inadeguati. La sua ginecologa ha ragione quando dice che il suo rischio familiare è elevato. Vengo al punto. Tutti abbiamo qualche gene bacato: l'importante è individuarlo per contrastarlo, e ottimizzare il profilo di salute in sicurezza. Come? In primis adottando stili di vita sani (box 1). E scegliendo quelle terapie, anche ormonali, che ci consentano di controllare sintomi invalidanti, sempre in massima sicurezza. In questo è indispensabile una solida alleanza fra la donna e il medico di fiducia, con una piena assunzione di responsabilità quotidiana sugli stili di vita. Un aspetto fondamentale che, invece, è trascuratissimo da troppe donne.
Anche la mortalità è ben diversa: guardiamo i dati italiani (ISTAT), per restare con i piedi per terra ragionando sui dati del nostro Paese. In Italia le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte, raggiungendo quasi il 40%, mentre il tumore della mammella è in decima posizione, costituendo il 2% delle cause di mortalità. La prima osservazione è chiara: la percezione emotiva dei rischi sul fronte della salute è del tutto svincolata dal loro peso reale. Addirittura, le malattie da trombosi colpiscono il doppio dei tumori, in entrambi i sessi. La buona notizia è che possono essere evitate, almeno in un caso su tre, in uomini e donne. E comunque posticipate, di anni e decenni: con una conquista essenziale, in termini di longevità in salute. E quindi di autonomia, dignità, benessere e qualità della vita, personale ma anche della famiglia, altrimenti logorata da anni di assistenza ad anziani affetti da patologie invalidanti che potevano essere evitate o posticipate. Impegnarsi per prevenire le malattie cardiovascolari, trombosi in

© 2020 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

testa, è quindi un grande regalo che facciamo non solo a noi stessi, ma anche ai nostri figli.

Box 1. Come prevenire la trombosi

- Rispettare con costanza gli stili di vita raccomandati dal medico curante
- Praticare attività fisica aerobica quotidiana: benissimo il camminare veloci ogni giorno, almeno 45 minuti, perché è un formidabile fattore di protezione
- Ridurre i livelli di colesterolo e altri lipidi fin da giovani, con opportuna attività fisica, alimentazione adeguata e farmaci appropriati
- Evitare il fumo e ridurre al minimo l'alcol
- Mantenere il peso forma
- Mantenere la pressione nei limiti di norma
- Mantenere la glicemia a livelli normali, perché il diabete mal controllato è uno dei leader della gang che uccide il cuore

Le ragioni del corpo

Che cos'è la trombosi, malattia così temibile e così sconosciuta? Parlando con le mie pazienti, mi sono resa conto che poche donne la conoscono, e ancora meno sanno come prevenirla. E' caratterizzata dalla comparsa di un trombo, un grumo di sangue, all'interno di un vaso sanguigno. Può essere arteriosa o venosa.

La trombosi arteriosa è causata soprattutto da:

- accumulo di placche di colesterolo al di sotto dell'endotelio, la parete cellulare, viva e dinamica, che riveste la parte interna dei vasi. Basta un minimo danno da accumulo di colesterolo e queste cellule endoteliali si infiammano molto. Da un lato liberano sostanze che fanno contrarre il vaso e richiamano piastrine, che aderiscono alla lesione e predispongono ai trombi; dall'altro riducono la produzione di fattori che mantengono fluido il sangue (anticoagulanti) e aumentano la produzione di fattori pro-coagulanti;
- ridotta elasticità delle pareti vasali, che diventano sempre più rigide, causando l'arteriosclerosi;
- riduzione del diametro dei vasi (stenosi), causata dall'ingrossarsi delle placche di colesterolo, con alterazioni del flusso che facilitano l'aggregazione delle piastrine e il trombo;
- aumentata resistenza dei vasi periferici, che contribuisce anche all'ipertensione.

La trombosi venosa colpisce soprattutto gli arti inferiori. Tra i fattori di rischio più frequenti ci sono:

- le vene varicose, perché è più probabile il ristagno di sangue e il prevalere dei fattori pro-coagulanti;
- l'immobilità (sarebbero frequenti le trombosi post-operatorie, se non si facesse ormai di routine la profilassi con l'eparina);
- l'inattività fisica;
- il sovrappeso, l'obesità, il diabete mal controllato, perché in tali casi prevale la produzione di sostanze infiammatorie, anche da parte del tessuto adiposo, e di fattori procoagulanti.

Se c'è un'aggravante infettiva e/o infiammatoria, compare anche la tromboflebite.

I fattori genetici possono contribuire ad entrambe perché aumentano la coagulabilità del sangue.

Come è possibile prevenire la trombosi?
Basta seguire le indicazioni, sintetizzate in modo autorevole dalla Dottoressa Lidia Rota Vender, ematologa preparatissima e presidente dell'Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari (ALT). «E' la trombosi che causa ictus, infarto del miocardio ed embolia polmonare. Queste malattie vascolari sono causate da una squadra di complici, non da un solo killer», sostiene la dottoressa che ha fatto della prevenzione della trombosi la sua missione professionale. «Identificare tutti i componenti della gang permetterà, a uomini e donne, di ridurre molto la probabilità di andare incontro a malattie cardiovascolari evitabili. La prevenzione richiede attenzione, informazione, scelte e perseveranza». Mi fa piacere citare le sue parole, perché le condivido totalmente. E perché sottolineano l'importanza dell'impegno personale per mantenere il più alto profilo di salute, nonostante qualche gene scellerato (box 2) che va comunque individuato con gli opportuni esami del sangue, per la valutazione del rischio trombotico (trombofilico), che ogni medico attento può richiedere.
I risultati possono essere diversi:
- semaforo verde per la terapia ormonale sostitutiva, se dagli esami non emerge nessun gene anomalo, nonostante le trombosi in famiglia, che potrebbero allora essere comparse per effetto di inadeguati stili di vita e malattie personali;
- semaforo giallo se emerge un solo fattore di rischio in eterozigosi, ossia ereditato da un solo genitore, e se il suo impatto può essere ridotto, per esempio dall'assunzione di una vitamina protettiva come l'acido folico, che abbassa l'omocisteina, marcatore di rischio cardiovascolare (omocisteina che invece aumenta se vi sono precisi fattori di rischio genetici quali MTHFR, in eterozigosi). Anche in presenza di fattori genetici è possibile fare la terapia ormonale locale, vaginale, per contrastare almeno la sindrome genitourinaria della menopausa, che causa secchezza vaginale, dolore ai rapporti e cistiti, di cui lei soffre, con un farmaco locale sicuro come il prasterone;
- semaforo rosso se invece compaiono fattori di rischio genetici importanti, specie se in omozigosi, ossia ereditati da entrambi i genitori.
E' l'attenta valutazione clinica dei fattori di rischio genetici e/o acquisiti (per stili di vita inadeguati e/o malattie personali) a far poi scegliere la strategia migliore anche per controllare una menopausa molto sintomatica. Mille auguri di cuore!

Box 2. La genetica non è un destino

Tutti abbiamo qualche gene alterato. Quello che conta, per la salute, è quanto quel gene si esprime, e a quale età. In genetica medica si parla infatti di "penetranza" ed "espressività" di un gene, o di un insieme di geni pericolosi. Per esempio, si possono ereditare anche più di cinquanta geni che predispongono al diabete. Tuttavia dipende dai nostri stili di vita, e dall'aderenza alle terapie mediche, far sì che quei geni si esprimano, causando patologie gravi, fra cui la trombosi, ad età ben diverse: venti, quaranta, sessant'anni o più. Si può – e si dovrebbe – essere protagonisti

attivi della propria salute, a ogni età. Quanti lo fanno davvero?