

## Pillola contraccettiva: ridurre gli effetti collaterali è possibile

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Le italiane amano poco la contraccezione ormonale: la utilizza solo il 16,3% delle donne in età fertile (con un picco del 31,6% in Sardegna e un minimo del 7% in Calabria). Diversamente dal nord Europa, dove la usa il 40-46% delle donne, e dal Portogallo, che detiene il record europeo di contraccezione femminile, con il 58%. Nel bel Paese domina la paura di effetti collaterali "estetici": ritenzione idrica, cellulite e aumento di peso primi fra tutti. Ed è vero che alcune donne sono più vulnerabili di altre a questo tipo di inestetismi. E' possibile ridurre questi effetti collaterali? Sì, soprattutto quando sono accentuati da carenze di vitamine e oligoelementi.

Uno studio appena pubblicato, condotto tra le veterane americane, documenta che le donne che più abbandonano la contraccezione sono quelle a basso reddito, sovrappeso o francamente obese, e che hanno iniziato la contraccezione da poco. Di converso continuano la contraccezione e sono più soddisfatte, anche esteticamente, le donne con reddito più alto, normopeso e che già la usano da tempo.

Quali sono i denominatori critici in questi due gruppi? Sostanzialmente gli stili di vita: le donne a miglior reddito hanno una migliore cultura e stili di vita più sani, si muovono di più, hanno un peso più giusto e, soprattutto, mangiano meglio, con un'alimentazione più ricca di frutta e verdura. Quelle a basso reddito tendono ad avere stili di vita inadeguati, si muovono meno e mangiano male: hanno quindi più frequentemente carenze di vitamine, in particolare del gruppo B [B2, B6, B9 (acido folico) e B12], C ed E, e di oligoelementi come il magnesio, lo zinco e il selenio.

Qual è il punto? Queste carenze possono esasperare proprio alcuni effetti collaterali della contraccezione ormonale, in particolare quel "body feeling", quelle sensazioni fisiche come il gonfiore o la ritenzione idrica che le italiane detestano e che aumentano in chi è già più a rischio. Queste carenze aumentano nelle donne che mangiano male, sovrappeso o obese. Se è ridotta la vitamina B2 aumentano frequenza, gravità e durata degli attacchi di cefalea; se manca la B6 aumenta il rischio trombotico; se l'acido folico è carente aumentano i rischi cardiovascolari, specie sul fronte ipertensivo; se è carente la B12, le ripercussioni maggiori sono sul sistema nervoso ed ematopoietico (con anemia megaloblastica). Nello specifico, poi, il magnesio è carente in ben il 20% della nostra popolazione: e questo aumenta l'irritabilità, il nervosismo, i disturbi del sonno, la ricerca compensatoria di cibi dolci e grassi.

Soluzioni? Due: il primo, ineludibile, sono gli stili di vita più sani, perché sono il pilastro di una migliore salute e di una migliore percezione fisica. Almeno 40 minuti di passeggiata veloce al giorno attivano il metabolismo, riducono la ritenzione idrica e migliorano l'umore. Il secondo: una "pillola per la pillola", ossia un integratore mirato di vitamine ed oligoelementi carenti, per migliorare salute e benessere. Con un plus: la centella asiatica, nota da decenni per l'azione anticellulite e anti-ritenzione idrica. Ogni donna può acquistare questo integratore amico liberamente in farmacia. E' così possibile far l'amore in piena serenità contraccettiva, sentirsi molto meglio dal punto di vista dell'energia vitale e piacersi di più. Se poi il ginecologo ha scelto anche la contraccezione "su misura" per migliorare altri aspetti di salute - l'acne, l'irsutismo, il ciclo doloroso o abbondante, la sindrome premestruale, la cefalea mestruale - la soddisfazione

può essere completa su tutto il fronte esistenziale. Perché la donna che fa contraccezione sicura ha molte più probabilità di realizzare i propri sogni di studio e di carriera, scegliendo bene se, quando e con chi diventare mamma, con maggiore autonomia emotiva, professionale ed economica. Un vantaggio fondamentale, soprattutto di questi tempi. Per saperne di più sulla "pillola per la pillola", chiedete consiglio al vostro medico o al farmacista di fiducia.