La contraccezione che cura

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

L'irrazionale furore contro gli ormoni, usati per la contraccezione o la terapia ormonale sostitutiva, non conosce tregua. Un caso su diecimila (quindi molto raro) di un effetto collaterale fa più notizia di migliaia di donne che stanno molto meglio proprio grazie a una prescrizione di ormoni attenta e personalizzata. Sento quindi la necessità di ricordare i molti benefici terapeutici della contraccezione, come ginecologa/oncologa in costante aggiornamento, impegnata per migliorare la salute della donna.

L'ultima occasione di messa a punto sullo stato dell'arte è stato il congresso mondiale su "Controversies in Obstetrics and Gynecology", che si è tenuto in questi giorni a Parigi, cui ho partecipato con due relazioni e tre moderazioni. Ogni anno nascono nel mondo 31 milioni di bambini non desiderati. Milioni di embrioni sono abortiti. Perché rimuoviamo l'essenziale dai nostri progetti di vita? Perché non agire affinché ogni bimbo nasca desiderato, prevenendo al contempo "ab ovo" l'epidemia di aborti? Gli infanticidi di neonati, che continuano anche in Italia, dimostrano quanto una mancata contraccezione possa essere mortifera. In parallelo, la più alta mortalità materna e neonatale nelle gravidanze non desiderate dovrebbe indurre a un maggiore impegno nella scelta contraccettiva, nel rispetto del progetto di salute e di vita di ogni donna e di ogni coppia.

Per esempio, mai banalizzare la mestruazione dolorosa, se interferisce con la vita quotidiana ("invalidante"). E' il primo segnale di un malattia seria, l'endometriosi, che colpisce la donna su molteplici fronti: riduce l'energia vitale, causa un dolore pelvico prima ciclico, mestruale, poi continuo, cronico. Porta la donna a subire molteplici interventi, a causa del dolore, di cisti e noduli endometriosici, di occlusioni intestinali. Riduce la fertilità, rende dolorosi o impossibili i rapporti, può comportare menopausa precoce quando la rimozioni di grandi cisti ovariche causa la perdita di molti ovociti. Passano 7-9 anni prima della diagnosi e della terapia corretta: se ogni ragazza con mestruazioni dolorose fosse trattata subito con la contraccezione appropriata, o con un progestinico adatto, questo costo di dolore, di gravi conseguenze per la salute e per lo stesso potenziale procreativo, potrebbe essere evitato.

Pensiamo ai cicli abbondanti o emorragici, dall'adolescenza alla premenopausa, a causa di squilibri ormonali. Circa il 20% delle donne italiane soffre di anemia da carenza di ferro a causa di cicli eccessivi. L'anemia causa affaticabilità, astenia, crampi, raddoppia la depressione, uccide il desiderio sessuale, riduce capacità di attenzione, concentrazione, memoria, con pesanti ripercussioni sullo studio e sul lavoro. Basterebbe una pillola appropriata per ridurre la quantità e la durata del ciclo e migliorare energia e benessere su tutti i fronti.

La sindrome premestruale, quell'insieme di sintomi neuropsichici – aggressività, irritabilità, fluttuazioni dell'umore, depressione, appetito eccessivo per cibi grassi e dolci – e fisici come la ritenzione idrica, il gonfiore, l'aumento di peso, si attenuerebbe moltissimo con la pillola giusta. Preziosa è la contraccezione ormonale in continua, o con ridotti giorni senza ormoni (Hormone Free Interval, HFI), per ridurre tutti i disturbi che vengono esasperati dalle fluttuazioni ormonali che sottendono la mestruazione: cefalea mestruale, asma mestruale, sindrome dell'intestino

irritabile, sindrome della vescica doloroso, vulvodinia, dolore pelvico cronico, solo per menzionare i più pesanti e frequenti.
Ottimo per la salute delle donne è poi l'uso delle pillole con estrogeni bioidentici e progestinici come il dienogest o il nomegestrolo negli otto-dieci anni prima della menopausa: attenua o elimina tutti i sintomi della premenopausa, rendendo quasi inavvertibile un passaggio biologico ed esistenziale che può altrimenti diventare molto problematico.
Tanti benefici, al costo di una semplice pillola contraccettiva (o anello vaginale o cerotto transdermico) ben scelta. Poche le controindicazioni, che il medico deve valutare con accuratezza: ecco perché le pillole non possono essere vendute al supermercato. Pochi gli effetti collaterali, se la prescrizione è fatta "su misura", come un vestito, vista l'ampia possibilità di scelta terapeutica. Una contraccezione ben scelta migliora salute e sessualità: consente alla donna e alla coppia di scegliere se e quando concepire un bimbo, davvero desiderato. Il bambino dei sogni.