Giornata mondiale della menopausa: ecco perché non c'è nulla da festeggiare

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

Mercoledì 18 ottobre si è festeggiata la Giornata Mondiale della menopausa. Si è festeggiato dunque l'esaurimento definitivo dell'attività delle ovaie, senza proporre in modo finalmente sereno e costruttivo la terapia ormonale per curarne i molteplici sintomi. Per lo meno in quell'87% di donne che non hanno controindicazioni a farla.

Festeggeremmo in questo modo l'esaurimento definitivo dell'attività dei testicoli, senza proporre il testosterone a tutti gli uomini che non abbiano controindicazioni? Che senso ha farlo in questo modo? Sarebbe come festeggiare la Giornata Mondiale dell'ipotiroidismo, dopo aver demonizzato per vent'anni gli ormoni tiroidei necessari per curarlo. Oppure festeggiare la Giornata Mondiale del diabete, dopo aver passato decenni a demonizzare l'insulina. Eppure è questo che si continua a fare: nel nostro Paese la terapia ormonale sostitutiva (TOS) è fatta solo dal 5,3% delle donne (contro l'87% delle donne che ho l'onore, il piacere e l'impegno di seguire, anche oltre i 40 anni di terapia). Sarebbe come curare con cure appropriate solo il 5,3% degli ipotiroidei o dei diabetici. Si parla tanto di patologia cardiovascolare nelle donne: oltre il 40% muore per infarto. La TOS, in sinergia con stili di vita sani, è la più efficace prevenzione: perché non viene proposta con convinzione?

Premessa: una donna italiana su otto ha un tumore alla mammella nella vita senza aver mai assunto una terapia ormonale. Un tumore di 1 centimetro, considerato piccolo e di stadio 1, contiene un miliardo di cellule ed è iniziato dieci, quindi anni prima, a seconda del tempo di moltiplicazione delle cellule tumorali. Il rischio di cancro al seno aumenta se si è sovrappeso, e triplica se si è obese: perché allora non si fanno campagne a favore del normopeso, volano di salute su tutti i fronti, invece di dire che «grasso è bello», e intanto demonizzare la TOS? (un capro espiatorio fa sempre comodo…).

Il rischio di tumore al seno aumenta se si è sedentarie, si beve alcol, si fuma. Secondo lo studio americano Women's Health Initiative (WHI), che nel 2002 ha terrorizzato medici e donne in tutto il mondo, la TOS causa tumore al seno nello 0,08% delle donne che fanno la cura oltre i 5 anni. Attenzione, però: quello studio usava estrogeni estratti dalle urine di cavalla e un progestinico molto negativo per il seno, il medrossiprogesterone acetato, che non usiamo più. La rianalisi dei dati ha comunque mostrato che, se la terapia viene iniziata subito dopo la menopausa, e prima dei 60 anni, i benefici superano nettamente i rischi. Ancora più importante, gli studi con TOS a base di estradiolo e progesterone naturale, chiamati bioidentici perché non distinguibili dagli ormoni prodotti dalle ovaie umane, non mostrano incrementi significativi del rischio di tumori, mentre danno solidi benefici di salute documentati in tutte le specialità mediche.

Ci preoccupiamo dell'incremento drammatico delle demenze da malattia di Alzheimer e su base aterosclerotica, da accumulo di colesterolo lungo le pareti dei vasi sanguigni. Perché non diciamo con obiettiva chiarezza che la menopausa è un potente trigger di deterioramento cognitivo? La scomparsa degli estrogeni buoni come l'estradiolo, causata dall'esaurimento ovarico

menopausale, è la prima causa scientificamente ben dimostrata di perdita di sostanza grigia cerebrale: i neuroni, le cellule nervose, muoiono a raffica senza gli estrogeni che, con il testosterone, ne sono i più potenti manutentori.

Le donne che hanno poi tante vampate sono il gruppo a maggior rischio di perdita di sostanza grigia, con i suoi correlati di depressione, Alzheimer e Parkinson. Sapete perché? Ogni vampata, è un potente fattore di stress fisico: dà infatti un gran colpo alle ghiandole surrenali e fa triplicare i livelli di cortisolo nel sangue per le successive 3-4 ore. Se una donna ha otto vampate nelle 24 ore, ha livelli di cortisolo cronicamente elevati: è questa la prima causa di infiammazione, il micro-incendio biologico che distrugge i tessuti, e di neuroinfiammazione, che distrugge le cellule nervose. Il danno cerebrale nelle donne in menopausa ha quindi una duplice causa: la perdita degli ormoni amici della salute mentale, in primis l'estradiolo, e l'incremento di cortisolo da vampate e insonnia, che usura e deteriora precocemente cervello e vasi sanguigni (donde l'aumentato rischio cardiovascolare, tanto più alto quante più sono le vampate). Per non parlare dell'osteoporosi, dell'artrosi aggressiva, della sarcopenia, della crisi della sessualità, della fragilità.

Non c'è nulla da festeggiare nell'andare in menopausa, a meno che non si facciano le cure più logiche ed efficaci per curarla bene: stili di vita sani e una TOS ben personalizzata.