Terapia ormonale per la menopausa: i vantaggi dopo i 65 anni

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

Wow, che notizia! Non solo la terapia ormonale sostitutiva (TOS) fa benissimo alla salute fisica ed emotiva delle donne subito dopo la menopausa, ma può dare solidi benefici quando continuata ben oltre i 65 anni. Cade dunque un altro motivo di terrorismo contro questa forma di cura.

Ecco lo studio: dieci milioni, sì, dieci milioni, di donne dopo i 65 anni hanno continuato a usare la TOS negli Stati Uniti all'interno di Medicare, il programma di assicurazione americano per le persone dopo i 65 anni. La legge che lo istituiva fu firmata dal presidente americano Lyndon B. Johnson, il 30 luglio 1965, insieme a quella del programma Medicaid, come emendamento al Social Security Act, per coprire l'assicurazione ospedaliera (Parte A) e l'assicurazione medica generale (Parte B) utili per le terapie con farmaci, poi ulteriormente integrate. La fonte assicurativa è solida, perché ogni scheda clinica personale contiene tutti i dati di salute delle pazienti, aggiornati periodicamente.

Il numero di donne studiate è imponente. Gli effetti benefici della TOS sulla salute complessiva, e sui diversi profili di rischio, sono stati pubblicati a maggio 2024 su "Menopause", la rivista di settore più autorevole, da Seo H. Baik e collaboratori (Use of menopausal hormone therapy beyond age 65 years and its effects on women's health outcomes by types, routes, and doses. Menopause, 2024 May 1; 31(5):363-371). Merita condividerli, analizzando i risultati a seconda che le donne abbiano usato solo estrogeni, o estrogeni più progestinici.

La differenza è importante. Nelle donne che non avevano più l'utero, dopo una pregressa isterectomia, la TOS prevede solo estrogeni, con benefici che questo studio evidenza in modo definitivo. L'aggiunta alla TOS del progestinico è necessaria solo nelle donne che hanno l'utero, con una riduzione del 45% del cancro all'endometrio, lo strato interno dell'utero, e una riduzione del 21% del cancro ovarico, mentre aumenta il rischio mammario (1 donna su 1000), senza però aumentare la mortalità.

Ecco i vantaggi della TOS con soli estrogeni per le donne che continuano ad usarla dopo i 65 anni: riduzione della mortalità di ben il 19% (!); riduzione del tumore alla mammella del 16% (risultata ridotto del 23% già nel studio Women's Health Initiative - WHI: ma questo dato favorevole, evidente fin dal 2002, era stato emarginato per rilevare l'incremento del rischio mammario dell'1 per mille nelle donne che usavano estrogeni e progestinici, ora messo in discussione nella sua significatività in un altro studio di Avrum Z. Bluming, pubblicato su Menopause lo scorso dicembre); riduzione del tumore al polmone del 13%; riduzione del cancro colon-rettale del 12%; riduzione dell'infarto miocardico dell'11%, dell'insufficienza cardiaca congestizia del 5%, delle trombosi venose del 3%, in una fascia di età in cui tutte queste patologie tendono invece ad aumentare.

Lo studio evidenzia anche che i benefici sono migliori con le basse dosi (invece che con le medie o le alte), con la via transdermica (cerotti o gel) rispetto alla via orale e con estradiolo bioidentico, preparato dalle industrie farmaceutiche, invece che con gli estrogeni coniugati equini, usati nel WHI.

© 2024 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

Questi dati solidi confermano, con mia grande soddisfazione, il ragionamento di buon senso che mi ha fatto continuare a usare la TOS a lungo personalmente, e a prescriverla alle mie pazienti, quando il mondo era contrario. Se la tiroide non funziona, prendiamo o no l'ormone tiroideo, a dosi personalizzate, per tutta la vita? Se il pancreas non produce sufficiente insulina, e siamo diabetici, prendiamo o no quest'ormone, a dosi personalizzate, per tutta la vita? Se l'ipofisi o il surrene o i testicoli non producono più ormoni, li prescriviamo o no, per sempre? Ridare al corpo gli ormoni perduti, a dosi personalizzate, è la regola numero uno dell'endocrinologia mondiale per modulare l'attività cellulare di organi e tessuti. L'equilibrio ormonale garantisce così la manutenzione cellulare ordinaria e straordinaria, che è anche il primo anti-age, ancor più se in sinergia con stili di vita sani.
Di conseguenza, se le ovaie non funzionano più a causa della menopausa, è giusto dare al corpo gli ormoni perduti. Ancor più se le ovaie sono state rimosse chirurgicamente per patologie benigne come l'endometriosi, o silenziate per i danni da chemio o radioterapia: in questi casi con perdita non solo del 100% dell'estradiolo e del progesterone, ma anche dell'80% del testosterone, ormone del pari prezioso per la salute femminile.
Per questo continuo il mio impegno per migliorare la salute delle donne, ancor più nei trentacinque anni dopo la menopausa. Viva la TOS in sinergia con sani stili di vita!