Ormoni, grandi amici delle donne

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

"Dieci ragioni per essere felici con la terapia ormonale: una guida per le pazienti". Questo il titolo dell'editoriale appena uscito su Menopause International, firmato da John Studd, ginecologo londinese da decenni convinto sostenitore della terapia ormonale sostitutiva e figura di spicco della ginecologia internazionale. Perché essere felici? Perché non c'è paragone tra la qualità di salute, di vita e di benessere che si godono le donne con una terapia ormonale ben fatta, rispetto a quelle con invecchiamento "naturale".

Lettrici e lettori sanno bene quanto io sia, e sia stata, convinta sostenitrice degli ormoni amici delle donne, durante e dopo la menopausa, anche nei momenti in cui questa terapia è stata attaccata in modo furioso e ideologicamente distorto. Perché non rileggere insieme queste dieci felici ragioni, sulle quali è sostanzioso il consenso internazionale dei medici più preparati e aggiornati? Eccole.

1. Con la terapia estrogenica, fine delle vampate, delle sudorazioni notturne e dell'insonnia che divora energia vitale e lascia la donna stanca ed esausta al mattino. Torna il sonno ristoratore, custode della grande salute fisica e psichica.
2. Con estrogeni in minima quantità, anche solo vaginale, fine della secchezza genitale, del dolore ai rapporti e delle cistiti ricorrenti, con un effetto particolarmente efficace sulle cistiti che compaiono 24-72 ore dopo il rapporto, devastando la vita intima della donna e della coppia.
3. Con la terapia ormonale, ossa più solide: tutti, dico tutti, gli studi concordano nel riconoscere agli estrogeni il ruolo di primo attore nel mantenere un bilancio osseo ottimale, ben prima e più dei bifosfonati. Con meno dolori articolari e meno artrosi. In più gli ormoni costano molto, molto meno.
4. Ormoni amici dei dischi intervertebrali e della loro integrità: questo significa mantenere l'elasticità ottimale della colonna, ma anche mantenere quei tre-quattro centimetri di altezza che tutte le donne perdono nella menopausa naturale non curata, proprio a causa dell'assottigliamento dei dischi per la perdita di collagene. Vi par poco?
5. Riduzione delle malattie cardiovascolari e degli infarti: certo, se la terapia è iniziata consensualmente alla menopausa, e non quindici anni dopo!
6. Con gli estrogeni, e un po' di androgeni, migliora la funzione cerebrale: meno depressione, memoria più brillante, soprattutto se gli ormoni sono iniziati presto.
7. Con corpo e mente più sani e vitali, grazie agli ormoni amici, anche il desiderio sessuale rinasce e può diventare appassionato, proprio da un punto di vista fisico, con gli stimoli giusti. Messaggio ricevuto, mariti e compagni? Certo, gli ormoni sono condizione necessaria, ma non sufficiente: perché l'amore resti luminoso, la proprio donna va corteggiata sempre, anche a 70 anni!
8. E per la bellezza? Gli ormoni stimolano i fibroblasti, gli "operai" che costruiscono collagene, elastina e mucopolisaccaridi a lavorare al meglio: ed ecco che la pelle resta più giovane, luminosa, idratata.
9. Con un corpo più sano, un umore migliore e una maggiore positività verso la vita, la donna diventa più piacevole: per sé, per il marito, per i figli, dice sempre il nostro Studd, citando una

© 2010 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

sua paziente.

10. Dulcis in fundo, la terapia è sicura. Con un 1% complessivo di effetti collaterali, tra cui un minimo incremento del rischio di tumore al seno. Rischi ridotti, se la terapia è ben personalizzata con la giusta intelligenza clinica, e che vanno bilanciati con i netti vantaggi sul fronte dell'invecchiamento cerebrale, dell'osteoporosi e del rischio cardiovascolare. Giusto per mettere il dato in prospettiva, anche l'aspirina ha un 1% di effetti collaterali, tra cui temibili emorragie cerebrali e gastrointestinali. Eppure resta un farmaco da banco...

Certo, perché gli ormoni possano esprimere al meglio la loro azione, ogni donna deve scegliere stili di vita sani: dieta appropriata, controllo del peso corporeo, poco vino (non più di un bicchiere al giorno), niente fumo o droghe; movimento fisico quotidiano e giusto sonno; curiosità mentale verso la vita e gusto di imparare. Con questa felice combinazione, allunghiamo l'aspettativa di salute, l'unica variabile che conti davvero per invecchiare con gioia, in dignità e in autonomia. E, rispetto agli ormoni, che ruolo hanno tutta la cosmetica e la chirurgia estetica, così amate dalle donne per ridurre i segni del tempo? Lo dice bene un brillante chirurgo plastico: "Noi pensiamo all'estetica, ma se i ginecologi non curano corpo e cervello con gli ormoni, una donna diventa una bambola senz'anima. E fascino addio".