Micropolicistosi ovarica: che cos'è, come si cura

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

"Ho 17 anni e mi sento bruttissima! Ho il viso tutto rovinato dall'acne, i capelli grassi, un'orribile peluria scura dappertutto, persino sul seno! Il medico mi ha detto che ho la "micropolicistosi ovarica" e mi ha consigliato di prendere la pillola: così curo l'acne, elimino i peli superflui, evito che l'ovaio peggiori e regolarizzo il ciclo, che in effetti è molto irregolare. Io però non ho mica capito bene cos'è questa malattia... Potrebbe spiegarmelo lei?".
Maria T. (Napoli)

Cara Maria, la diagnosi del tuo medico è corretta: l'acne, i capelli grassi e l'aumento della peluria sono tutti problemi riconducibili alla micropolicistosi ovarica (o sindrome dell'ovaio policistico), un disturbo ormonale che interessa circa il 10% delle donne in età fertile. Quando l'ovaio non funziona correttamente, i follicoli maturano con difficoltà e si formano tante piccole cisti, il ciclo diventa irregolare e a volte senza ovulazione ("anovulatorio"). Aumenta la produzione di ormoni maschili (iperandrogenismo), con tutti i problemi estetici che giustamente lamenti. In particolare, l'aumento di peli si definisce "ipertricosi" se si verifica in sedi femminili, con modesto aumento della peluria; e "irsutismo" se compare invece in sedi maschili, come il viso, l'addome o il seno.
La micropolicistosi ha una base ereditaria: le parenti di primo grado di donne affette hanno una probabilità del 51% di sviluppare il disturbo. Il principale fattore predisponente è "dismetabolico", dovuto ad un eccesso di insulina (iperinsulinemia) che, attraverso la mediazione dell'ipofisi, stimola l'ovaio a produrre ormoni maschili. La concreta manifestazione della malattia dipende anche da fattori ambientali: lo stress, per esempio, può peggiorare le difficoltà ovulatorie e aumentare ulteriormente la produzione di testosterone. La disfunzione ovarica spiega l'eccesso di ormoni maschili nel 95% dei casi. Nel restante 5% l'iperandrogenismo può essere causato da malattie delle ghiandole surrenali, un eccesso di prolattina o rarissime forme tumorali.
La micropolicistosi si affronta con la "terapia contraccettiva", in cui utilizziamo il doppio vantaggio della contraccezione e di un'ottima terapia per il tuo disturbo, come ha giustamente suggerito il tuo medico. Sono preziose le pillole contenenti progestinici, ormoni artificiali simili al progesterone naturale: il ciproterone acetato o il drospirenone, contenuti in alcuni tipi di pillola contraccettiva; oppure la norelgestromina che, invece, è presente nel cerotto contraccettivo transdermico, più leggero dal punto di vista metabolico perché gli ormoni attraverso la pelle entrano direttamente nel sangue, saltando un passaggio epatico.
Questi contraccettivi hanno un triplice vantaggio: riducono la produzione ovarica di testosterone; evitano il peggioramento della situazione cosmetica e dell'ovaio; e proteggono la fertilità, perché c'è sempre il rischio che l'anovulatorietà da sporadica diventi cronica! Il drospirenone ha anche il vantaggio di avere una leggera azione diuretica, che contrasta la tendenza all'aumento di peso tipica delle donne con micropolicistosi, mentre la norelgestromina contenuta nel cerotto transdermico ha il pregio di ridurre la produzione di sebo rispettando però l'idratazione della cute.

© 2010 - Gioia (Hachette Rusconi) - www.gioia.it - www.alessandragraziottin.it

Per saperne di più su questi prodotti, ti suggerisco di visitare il sito www.sceglitu.it, della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO), pensato proprio per le giovani come te!

Non solo acne e peli superflui

Le donne affette da micropolicistosi ovarica sono tendenzialmente sovrappeso e hanno una maggiore probabilità di sviluppare nel tempo diversi disturbi metabolici: diabete mellito; insulino-resistenza; eccesso di colesterolo; ipertensione; aterosclerosi. In più, il tessuto adiposo è una potente ghiandola endocrina: produce infatti un estrogeno negativo per la salute ("estrone") e ormoni maschili, tra cui il testosterone, che peggiorano acne e irustismo. Ecco perché è essenziale tenere il peso forma! Le alterazioni metaboliche sono critiche per la salute: la micropolicistosi non è solo un problema ginecologico ed estetico, ma un disturbo che si ripercuote sul benessere complessivo a lungo termine. Per questo va affrontata accuratamente fin dalla adolescenza, con terapie adeguate, stili di vita sani, che includono movimento fisico aerobico quotidiano, e un'alimentazione equilibrata!

Gli stili di vita amici della bellezza

Oltre alla pillola o al cerotto contraccettivo, per curare l'acne e l'irsutismo sono indispensabili:

a) un'alimentazione a base di pesce, carne, uova, cereali, legumi, verdura e frutta poco dolce: questi alimenti contrastano la tendenza all'aumento di peso associata alla micropolicistosi ovarica e riducono il tessuto adiposo, che contribuisce alla produzione di ormoni anche maschili;

b) movimento fisico aerobico per almeno 45 minuti al giorno: jogging, nuoto, bicicletta e ginnastica a corpo libero vanno benissimo! Lo sport è indispensabile sia per ottimizzare l'utilizzo dell'insulina sia per ridurre lo stress, che favorisce l'iperandrogenismo;

c) la pulizia quotidiana della pelle con prodotti dermatologici di qualità;

d) una detersione più approfondita, dall'estetista, almeno una volta al mese.

© 2010 - Gioia (Hachette Rusconi) - www.gioia.it - www.alessandragraziottin.it