Intolleranza al lattosio: può incidere sull'efficacia della pillola?

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

"Ho 24 anni e da tempo soffro di dolori addominali e diarrea. Il medico mi ha detto che potrebbe trattarsi di un'intolleranza al lattosio, e mi ha prescritto alcuni accertamenti che però non ho ancora fatto. Che cos'è esattamente questa malattia? Dovrò fare per sempre a meno dei formaggi, che adoro? E poi ho letto che queste diarree potrebbero ridurre l'efficacia della pillola... E vero?".
Claudia T. (Genova)

Gentile Claudia, il suo dubbio sulla pillola è molto pertinente. Il lattosio è uno zucchero complesso contenuto nel latte dei mammiferi e costituito da glucosio e galattosio. Per essere assorbito a livello intestinale deve essere "scomposto" in questi due componenti da parte di un enzima chiamato "lattasi": solo così passa rapidamente nel sangue e contribuisce alla nostra alimentazione. Se questo enzima manca o viene prodotto in quantità insufficiente (ipolattasia), il lattosio non viene assorbito dall'organismo e ristagna, per così dire, nell'intestino, ove fermenta provocando i sintomi che lei purtroppo ben conosce – diarrea, dolori e crampi addominali – ma anche stitichezza, flatulenza, gonfiore e cefalea.
Attenzione, però: l'intolleranza al lattosio non è una vera e propria "malattia"! La maggior parte della popolazione mondiale presenta una diminuzione fisiologica e geneticamente determinata dell'attività della lattasi, che si verifica con l'approssimarsi dell'età adulta. In Italia, per esempio, si stima che ci siano 20 milioni di persone intolleranti al lattosio. Inoltre la gravità dei sintomi è molto variabile, tanto che solo nei casi più severi è necessario eliminare del tutto latte e latticini. In tutti gli altri, è possibile tenere sotto controllo i sintomi con piccoli accorgimenti: bere il latte durante i pasti, o almeno accompagnarlo con piccoli "snack"; sostituire i prodotti freschi con quelli fermentati (yogurt); preferire i formaggi che contengono pochissimo lattosio, come il grana e l'emmenthal. Non è detto, quindi, che debba rinunciare del tutto a uno dei suoi cibi preferiti! Al tempo stesso, però, va ricordato che il lattosio è presente anche in molti alimenti pronti e molti farmaci: è quindi anche a questi che si deve prestare attenzione.
Talvolta il deficit di lattasi è secondario a malattie associate ad alterazioni morfologiche della mucosa intestinale, come la celiachia, le infezioni virali acute, il morbo di Crohn e la sindrome del colon irritabile. In questi casi si tratta generalmente di un disturbo reversibile: ma è essenziale procedere a un'accurata diagnosi differenziale proprio per individuare e curare la patologia che lo provoca. Eventualmente chieda al suo medico di valutare anche questa più rara possibilità.
Venendo al problema della contraccezione, il suo dubbio – come dicevo – è legittimo e fondato: la diarrea provoca effettivamente un ridotto assorbimento di qualsiasi farmaco orale, pillola inclusa, per non parlare del fatto che il lattosio è spesso usato come eccipiente nella pillola stessa. Il minor assorbimento degli ormoni contenuti nella pillola può causare piccole perdite scure di sangue fra una mestruazione e l'altra (spotting) e, soprattutto, una minore efficacia contraccettiva. In questi casi è meglio ricorrere a un contraccettivo che preveda una via di somministrazione e metabolizzazione diversa da quella orale. L'alternativa migliore è il cerotto

transdermico che, come vedrà dai box, offre moltissimi vantaggi clinici per tutte le donne che abbiano problemi gastrointestinali: dalla celiachia all'intolleranza al lattosio, dalla sindrome del colon irritabile al morbo di Crohn, ma anche nei disturbi del comportamento alimentare, come la bulimia, caratterizzati da vomito e abuso di lassativi. Tutte condizioni che possono invece interferire con l'assorbimento della pillola. Molti auguri!

Come si usa il cerotto contraccettivo?

- Basta applicarne uno alla settimana, a partire dal primo giorno del ciclo
- Dopo tre settimane è prevista una pausa di sette giorni, proprio come con la pillola tradizionale; nella settimana di sospensione compare il ciclo mestruale. Dopo la pausa, si riparte con un nuovo cerotto e un nuovo ciclo
- Lo si può mettere sulla schiena, sull'addome, sulle gambe, sulle braccia o sui glutei, mentre è meglio non applicarlo sul seno
- E' importante non usare creme, oli o altri cosmetici sulla zona dove si mette il cerotto, per non ridurne l'aderenza
- E' meglio cambiare zona ogni settimana, perché a lungo andare l'adesivo, anche se è anallergico, potrebbe irritare la pelle
- Il cerotto resiste all'acqua, al sudore e all'attività sportiva: comunque, se si dovesse staccare, basta riapplicarne subito uno nuovo

Che vantaggi offre il cerotto?

- E' leggero per l'organismo, perché il passaggio diretto cerotto-pelle-sangue permette agli ormoni di saltare sia la via digestiva sia il primo passaggio del fegato, che eliminano una gran parte dell'ormone assunto per bocca. Risultato: minor lavoro per il fegato, dosaggi ormonali più bassi, efficacia contraccettiva maggiore
- E' ben tollerato, perché garantisce livelli stabili di ormoni nel tempo
- Utilizza un progestinico, la norelgestromina, molto simile all'ormone naturale e curativo per l'acne e l'ipertricosi: quindi è anche amico della pelle
- E' affidabile, perché garantisce un'efficacia di due giorni anche quando la donna dimentica di sostituirlo (contro le poche ore concesse dalla pillola)
- Non fa ingrassare, ha un minore impatto sul colesterolo e sui lipidi plasmatici, non produce effetti significativi sulla coagulazione e presenta un minor rischio tromboembolico
- Non interferisce con lo stile di vita