Dopo i "quaranta": tutti i vantaggi della contraccezione ormonale

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

"Ho 42 anni e ho letto su Gioia che lei raccomanda il cerotto contraccettivo alle donne affette da celiachia e da intolleranza al lattosio. Ma il cerotto presenta dei vantaggi anche per chi non ha questi problemi? E quali sono, se ci sono, i benefici della contraccezione ormonale in generale, per una donna della mia età? Dopo tre figli desiderati e profondamente amati, vorrei adottare un metodo sicuro e che non abbia effetti collaterali sulla salute...".
Giulia S. (Roma)

Cara Giulia, la contraccezione ormonale – a parte alcune controindicazioni che vedremo fra poco – non solo non lede la salute, ma addirittura la protegge sotto diversi aspetti. Fra le diverse modalità di assunzione, il cerotto presenta poi numerosi vantaggi aggiuntivi, e per lei potrebbe essere davvero la scelta giusta per vivere una sessualità serena e sicura fino alla menopausa.
Il principio di funzionamento dei contraccettivi ormonali è semplice. Nel caso della pillola, l'estrogeno e il progestinico, una volta superata la mucosa intestinale, arrivano al fegato che deve trasformarli e, a volte, attivarli. Poi, attraverso le vene, giungono al cuore e alle arterie, che li portano in tutto il corpo. Nel caso del cerotto o dell'anello vaginale, invece, gli ormoni entrano direttamente nei microcapillari della pelle o delle mucose, saltando l'intestino e il primo passaggio epatico. Una volta entrati nel torrente sanguigno, il meccanismo di azione è simile: gli ormoni raggiungono l'ipotalamo, la "centralina" del cervello che induce l'ovulazione, e lo mettono a riposo. Dopo di che vengono inviati al fegato, che li smaltisce. Quando si sospende l'assunzione, l'ipotalamo torna a lavorare come prima e la donna può di nuovo concepire.
I contraccettivi ormonali offrono numerosi benefici a tutte le età. Innanzitutto regolarizzano le mestruazioni, riducendo in particolare i flussi troppo lunghi e abbondanti (se si ha questo sintomo, il contraccettivo più efficace per ridurre la quantità del flusso è la pillola con estradiolo naturale e dienogest). Il flusso abbondante causa anche dolore mestruale (dismenorrea) e anemia da carenza di ferro (a sua volta responsabile di astenia, affaticabilità, disturbi cognitivi, caduta dei capelli). Inoltre i contraccettivi ormonali attenuano la sindrome premestruale, ossia l'insieme dei disturbi – depressione, irritabilità, appetito eccessivo per cibi dolci o salati, gonfiore addominale, aumento di peso – che colpiscono molte donne una settimana prima delle mestruazioni. Infine, eliminano il dolore ovulatorio, riducono il rischio di cisti ovariche e fibromi, e soprattutto di tumori dell'ovaio e dell'endometrio.
Per le donne che come lei hanno passato i "quaranta", il contraccettivo ormonale garantisce una maggiore sicurezza contraccettiva, perché l'irregolarità ovulatoria tipica della premenopausa rende meno affidabili i metodi naturali. Inoltre, l'equilibrato apporto ormonale attenua i sintomi premenopausali tipici dell'età e causati dalle crescenti fluttuazioni ormonali: si possono così contrastare tempestivamente le prime vampate di calore e le prime tachicardie notturne, ma anche i disturbi del sonno, i dolori articolari e la tendenza ad aumentare di peso.
In questo scenario già così positivo, il cerotto transdermico offre ulteriori vantaggi: è più leggero per l'organismo, perché il passaggio diretto al torrente sanguigno consente agli ormoni di saltare

la via digestiva e il primo passaggio del fegato, che oltretutto eliminano gran parte dell'ormone assunto per bocca. Risultato: minore lavoro per il fegato, dosaggi ormonali più bassi, maggiore efficacia contraccettiva. Il cerotto inoltre utilizza un progestinico innovativo, la norelgestromina, molto simile al progesterone naturale e terapeutico per l'acne e l'ipertricosi. Come contraccettivo è efficacissimo: perché, rilasciando nel sangue una quantità di ormoni costante, ha un'efficacia omogenea nelle 24 ore e nei 7 giorni di assunzione, e garantisce una copertura più efficace anche in caso di dimenticanza. Infine non condiziona gli stili di vita: si può andare in palestra, fare la doccia, la sauna, il bagno e qualunque altra attività fisica o sportiva. Contenta?

Il cerotto aumenta il rischio di tumori?

Assolutamente no: i suoi vantaggi sono identici a quelli offerti dalla pillola. La contraccezione ormonale riduce il rischio di tumore dell'ovaio (50-80%), dell'endometrio (40-50%) e del colon (40-60%): la protezione aumenta con la durata d'uso. L'effetto preventivo sul tumore dell'ovaio è di essenziale importanza: è l'unica forma di prevenzione farmacologica ("chemioprevenzione") che si può fare nei confronti di questo temibile tumore. Inoltre non modifica il rischio di carcinoma della mammella. L'incidenza di questo tumore non è infatti influenzata in alcun modo dalla contraccezione ormonale: né dalla modalità di assunzione, né dalla dose e dalla durata, né dall'età di inizio. Il lieve aumento statistico di tumori del collo dell'utero, riferito da alcuni studi, non è dovuto all'effetto degli ormoni, ma al fatto che le donne che adottano questo tipo di contraccezione tendono a non far usare il profilattico al proprio partner: questo le espone a un maggior rischio di infezioni da Papillomavirus, responsabile del cancro cervicale nel 96,6% dei casi.

Attenzione, quindi: se la coppia non è stabile e fedele, il contraccettivo ormonale non esime dall'uso costante del profilattico, in ogni rapporto e sin dall'inizio del rapporto!

Quali sono le controindicazioni del cerotto?

Esattamente le stesse di qualsiasi altro contraccettivo ormonale:

- epatiti in atto;
- pregresse tromboflebiti o trombosi;
- tumori ormonodipendenti (mammella e utero);
- perdite ematiche vaginali di cui non sia chiara la causa;
- malattie cardiovascolari serie, come l'ipertensione arteriosa severa o il diabete con complicazioni vascolari;
- emicrania severa con aura;
- fumo oltre le 15 sigarette al dì.

Il cerotto, inoltre, è sconsigliato a chi soffre di psoriasi e dermatosi, perché può peggiorare il disturbo cutaneo.