

## Contracezione: ci si può fidare dei metodi naturali?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Gentile professoressa, io e mia moglie abbiamo bisogno di un consiglio. Nostra figlia Sabrina, 23 anni, è una brava ragazza e ci dà tante soddisfazioni: ha un buon lavoro part time, frequenta la parrocchia, si occupa dei ragazzini meno fortunati del quartiere. Un anno fa si è innamorata di un coetaneo conosciuto nel gruppo di amici, e pare proprio che stiano già pensando al matrimonio. Una sera, parlando dei suoi progetti, ci ha detto che si fida solo dei metodi contraccettivi naturali, perché – secondo lei – rispettano meglio il corpo e la salute della donna. Noi non è che siamo contrari, ci mancherebbe: ma siamo convinti che dal punto di vista contraccettivo la pillola sia di gran lunga più sicura. Però non vogliamo essere invadenti rispetto alle sue scelte... Lei che cosa ne pensa?”.

Stefano, Milano

Gentile signor Stefano, è saggio non voler influenzare a tutti i costi le scelte di un figlio: e d'altronde i fattori più importanti che condizionano la soddisfazione, l'efficacia e la continuità d'uso di ogni metodo contraccettivo, farmacologico o naturale che sia, sono il significato etico che la coppia dà al metodo da utilizzare, la motivazione a rispettarne le regole e anche la disponibilità ad accettarne l'eventuale fallimento. Detto questo, però, è vero che la pillola è molto più efficace dei metodi naturali, e preziosa amica anche della salute. Visto l'ottimo rapporto che avete con vostra figlia, non credo che un dialogo sereno su questo tema possa essere sentito come invadente: una scelta davvero matura si basa sempre anche su dati obiettivi! Quindi credo che possiate proporre all'attenzione di Sabrina alcune considerazioni sulle caratteristiche e sui limiti dei cosiddetti metodi naturali.

Quali sono questi metodi?

I più noti sono tre: il metodo del calendario, noto anche come Ogino-Knaus; il metodo Billings; e il metodo ciclotermico. Pur nella loro diversità, tutte queste tecniche si fondano sostanzialmente su basi probabilistiche e impongono un'astinenza dai rapporti completi di 8-10 giorni per ogni ciclo mestruale.

Come funzionano esattamente?

Il metodo Ogino-Knaus si basa sul calcolo dei giorni presumibilmente fecondi, in funzione della vita media degli ovuli e degli spermatozoi: se la donna ha cicli regolari (tra i 27 e i 32 giorni), il periodo potenzialmente fertile va dal 10° al 18° giorno. Questa tecnica è stata sviluppata negli anni Venti del secolo scorso dal medico austriaco Hermann Knaus, a partire dagli studi sulla fertilità femminile condotti dal giapponese Kyusaku Ogino. Ma ormai, come vedremo, è stata quasi del tutto abbandonata perché troppo inaffidabile: d'altra parte, fu lo stesso Ogino a bocciare ben presto l'applicazione anticoncezionale delle sue scoperte!

Il metodo Billings fa affidamento sul fatto che nel momento di massima fertilità, a metà ciclo, il muco cervicale ha un tipico aspetto "filante", simile alla chiara d'uovo: in base a questo indizio, e a "sensazioni" vulvari piuttosto soggettive, la donna dovrebbe essere in grado di identificare con certezza il momento dell'ovulazione.

Il metodo ciclotermico, infine, prevede di avere rapporti solo a partire dal terzo-quarto giorno dopo l'aumento della temperatura basale successivo all'ovulazione.

Qual è l'efficacia di questi metodi?

Uno degli studi più illuminanti in proposito è quello condotto alcuni anni fa da Ali Kubba e collaboratori, e pubblicato sulla rivista scientifica "The Lancet". Questo team di ricercatori ha analizzato tutti i più importanti studi pubblicati sui diversi metodi contraccettivi, distinguendo tra l'efficacia ottenuta con l'uso "perfetto" – potremmo dire, teorico – del metodo e quella che si ha poi nella vita reale, dove tante cose... possono andare storte. L'efficacia contraccettiva è poi espressa dal numero di gravidanze per anno su cento donne che utilizzano un determinato metodo.

E quali sono i risultati di questo studio?

Con l'uso perfetto, il metodo ciclotermico comporta 1 gravidanza su cento donne; il Billings, 3 gravidanze su cento donne; con l'Ogino-Knaus, infine, ben 9 donne su cento hanno una gravidanza. Un risultato discreto, almeno per i primi due metodi: ma il dato, non dimentichiamolo, riguarda l'impiego teorico. Nella vita reale, invece, ben 25 donne su cento hanno comunque una gravidanza, indipendentemente dal metodo naturale utilizzato: una percentuale elevata e, per molti, inaccettabile. In questo senso, il metodo naturale è consigliabile alle coppie disposte ad accettare comunque un concepimento indesiderato e ad accogliere il bambino con gioia ed amore, ma non alle coppie che deciderebbero per l'interruzione volontaria di gravidanza, una scelta eticamente molto più pesante dell'uso di un contraccettivo ormonale.

Da cosa dipende un'affidabilità così bassa?

Il rischio è minimo per le donne scrupolose, che conoscano e utilizzino senza errori il metodo prescelto; per le coppie che rispettino in modo rigoroso i giorni "proibiti", o che abbiano superato la fase passionale dell'innamoramento; e soprattutto per le donne che abbiano un ciclo regolare e un ritmo ovulatorio non falsato da fattori di stress. E' dimostrato per esempio che il lavoro a turni, alterando i bioritmi del sonno e della temperatura corporea, rende poco affidabile la registrazione della temperatura basale.

Viceversa, aumentano le probabilità di fallimento un'applicazione poco rigorosa; l'incapacità, più frequente nei giovani, di rispettare l'astinenza assoluta nei giorni fertili; un ciclo irregolare, molto frequente nell'adolescenza e in premenopausa, e durante le diete drastiche; fattori emotivi o ambientali che incidano sulla regolarità del ciclo e quindi dell'ovulazione.

Questi metodi sono almeno sicuri sul fronte della salute?

Bisogna distinguere. Certo, questi metodi non prevedono l'assunzione di farmaci e quindi non presentano effetti collaterali di tipo iatrogeno. Ma l'eventuale concepimento indesiderato per il fallimento del metodo costituisce pur sempre un problema fisico, emotivo ed etico tutt'altro che irrilevante. Per non parlare del fatto che, come ho più volte sottolineato anche sulla pagine di questo sito, vedo ben poco di "naturale" in un metodo che blocca i rapporti intimi proprio quando la donna, dal punto di vista biologico, ha la massima probabilità di procreare, e di provare un elevato desiderio fisico e il massimo piacere! Infine, i metodi naturali non proteggono dalle malattie sessualmente trasmesse, a meno che i due partner non siano arrivati entrambi vergini al matrimonio e siano poi stabilmente fedeli: e questo mi pare un limite gravissimo, forse il più grave, vista la promiscuità che caratterizza la nostra epoca, a tutte le età, e l'estrema pericolosità di molte malattie a trasmissione sessuale.

Qual è invece l'efficacia contraccettiva della pillola e del profilattico?

Nell'uso perfetto il profilattico, usato sempre e fin dall'inizio del rapporto, ha un'efficacia del 97%, mentre la contraccezione ormonale (pillola, cerotto, anello vaginale) arriva al 99,9%. Nell'uso reale, il profilattico scende a un'efficacia dell'86%, mentre la contraccezione ormonale si assesta su un ottimo 95-99%, a seconda del Paese esaminato: l'affidabilità di un metodo anticoncezionale dipende infatti anche dalla qualità della consulenza medica al momento della prescrizione, che da noi è molto buona, mentre per esempio è meno valida in Inghilterra, dove la pillola può essere comprata senza prescrizione medica, e con una maggiore possibilità di errori nell'utilizzo "fai da te". Per quanto riguarda infine il rispetto del corpo, che giustamente sta molto a cuore a vostra figlia, i contraccettivi ormonali presentano molti vantaggi anche per la salute.

Quali?

Innanzitutto regolarizzano il ciclo mestruale, garantendo un apporto ormonale più equilibrato. Eliminano così i sintomi legati a problemi di polimenorrea (mestruazioni più frequenti), metrorragia (mestruazioni più abbondanti), oligomenorrea (mestruazioni meno frequenti) e amenorrea (blocco mestruale per tre mesi o più). Inoltre essi riducono:

- le anemie da carenza di ferro, dovute a flussi troppo abbondanti o frequenti;
- il dolore mestruale (dismenorrea);
- la sindrome premestruale, caratterizzata da depressione, irritabilità, appetito eccessivo per cibi dolci o salati, gonfiore addominale;
- il rischio di cisti ovariche, che sono la causa principale di ricovero in ospedale nelle giovani donne.

---

Per saperne di più...

... su contraccezione e salute:

<http://www.sceglitu.it/>, sito della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO)

... sull'efficacia dei diversi metodi contraccettivi:

A. Kubba, J. Guillebaud, R. A. Anderson, E. A. MacGregor

Contraception

The Lancet, vol 356, issue 9245, p. 1913-1919, December 2nd, 2000

<http://www.thelancet.com/>

---