

## La terapia ormonale sostitutiva(TOS) in menopausa

La terapia ormonale sostitutiva può essere un valido aiuto quando i sintomi della menopausa creano disagi e possono compromettere l'attività lavorativa, le relazioni sociali e la vita di coppia. In passato si attribuiva alla terapia ormonale sostitutiva la capacità di prevenire malattie cardiovascolari (ad esempio: infarto o ictus). Ora invece sappiamo che non è così. Un grande studio scientifico realizzato negli Stati Uniti, ha dimostrato che, diversamente dalle attese, la terapia ormonale sostitutiva non previene le malattie coronariche come l'infarto.

Che cosa è la terapia ormonale sostitutiva? Si tratta di un trattamento farmacologico a base di ormoni, estrogeni da soli o associati a progestinici, prodotti normalmente dall'organismo femminile, in particolare dalle ovaie. Durante la menopausa la produzione di questi ormoni diminuisce e possono comparire sintomi caratteristici, come vampate di calore, insonnia, disturbi vaginali. La terapia ormonale sostitutiva va a correggere questa mancanza di ormoni e, quindi, anche i sintomi della menopausa si riducono. La terapia ormonale sostitutiva per le donne isterectomizzate, alle quali è stato asportato chirurgicamente l'utero, è a base di soli estrogeni.

Quali sono i sintomi più frequenti della menopausa? La menopausa si può accompagnare a disturbi e malesseri: a volte sono solo fastidiosi, altre volte possono compromettere la qualità della vita. I sintomi che si accompagnano più spesso alla menopausa sono:

- vampate di calore, eccessiva sudorazione e improvvisi arrossamenti del viso;
- difficoltà ad addormentarsi, sudorazione notturna, insonnia;
- incontinenza urinaria;
- prurito e senso di secchezza vaginale;
- infezioni ricorrenti alle vie urinarie (cistiti);
- ansia, depressione, sbalzi di umore;
- dolori muscolari che possono essere scambiati come campanello di allarme dell'osteoporosi, ma sono un sintomo della menopausa.

La terapia ormonale sostitutiva, nella maggior parte dei casi, aiuta le donne a eliminare alcuni di questi sintomi, come le vampate di calore, i disturbi vaginali e l'insonnia.

Quando è utile la terapia ormonale sostitutiva? La terapia ormonale sostitutiva si è dimostrata efficace per alleviare alcuni dei sintomi che possono manifestarsi in menopausa. In particolare: riduce il numero e l'intensità delle vampate di calore, placa la sudorazione eccessiva, gli improvvisi arrossamenti del viso e gli episodi di insonnia. Può aiutare a calmare crisi di ansia e depressione e i disturbi vaginali. Inoltre si accompagna ad alcuni benefici, anche se di entità piuttosto modesta. Infatti un grande studio condotto negli Stati Uniti, noto come studio WHI (Women's Health Initiative - Iniziativa per la salute delle donne) ha mostrato che su 1000 donne che fanno uso di terapia ormonale sostitutiva (estro-progestinici) per circa 1 anno si verificano:

- 4,7 casi in meno di fratture ossee
- 0,6 di tumore al colon retto.

Quando non è indicata la TOS? Per alcuni sintomi che compaiono frequentemente dopo la menopausa la terapia ormonale sostitutiva non è efficace. Ad esempio, può aumentare e non ridurre il rischio di incontinenza urinaria e non è efficace per prevenire le cistiti ricorrenti, cioè le infezioni ripetute alle vie urinarie. Inoltre l'uso della terapia ormonale sostitutiva può aumentare, anche se in modo limitato, il rischio di tumore al seno, malattie della colecisti, demenza, trombosi venosa

profonda e ictus. Un grande studio statunitense WHI ha mostrato che ogni 1000 donne che fanno uso di terapia ormonale sostitutiva per 1 anno:

- 0,7 donne in più subiranno un ictus, rispetto a quelle che si sarebbero ammalate se non ne avessero fatto uso;
- 0,8 donne in più svilupperanno un tumore al seno;
- 1,8 donne in più saranno colpite da trombosi venosa profonda;
- 2,3 donne in più soffriranno di demenza;
- 2 donne in più soffriranno di colecistopatie o saranno sottoposte a colecistectomia.

Si tratta di rischi relativamente modesti. Basti pensare che, per esempio, rispetto alle malattie cardiovascolari, il fumo porta a un aumento molto maggiore del rischio: a parità di età e condizione generale di salute, il rischio di infarto o ictus di una donna fumatrice può essere fino al doppio di quello di una non-fumatrice.

**Come decidere se iniziare la terapia ormonale sostitutiva?** Oggi sappiamo che la terapia ormonale sostitutiva in menopausa può essere utile per il trattamento di sintomi che possono provocare disagi e malesseri. Ma sappiamo anche che, quando il trattamento si prolunga nel tempo, porta a un aumento, seppure modesto, del rischio di incorrere in gravi malattie.

La decisione di cominciare la terapia ormonale sostitutiva deve dunque essere valutata con il proprio medico, dopo una visita approfondita, tenendo conto delle esigenze personali, dei benefici e dei rischi, ma anche dei dosaggi e della forma di somministrazione (pillola, cerotto o altro) più adatti.

**Per quanto tempo si deve continuare la terapia ormonale sostitutiva?** L'indicazione generale è che la terapia ormonale sostitutiva dovrebbe durare il tempo minore possibile e andrebbe portata avanti fino a quando i malesseri della menopausa non si risolvono. Oltre il primo anno di assunzione, infatti, aumentano i rischi legati all'assunzione di ormoni, fra cui quello di trombosi venosa profonda e ictus: per questo, se i malesseri continuano oltre il primo anno di terapia, è indicato ri-valutare insieme al medico la situazione.

**Cosa preferire: pillole, cerotti o altro?** La terapia ormonale sostitutiva è disponibile in forma di pillole, oppure come cerotti, come gel da applicare sulla pelle o come spray nasale. Nel caso in cui i sintomi consistano solo in disturbi vaginali è preferibile orientarsi verso prodotti ad uso locale. La scelta della pillola, del cerotto, del gel o dello spray o di una combinazione di pillole e cerotti o di pillole e gel deve essere fatta insieme al medico, dopo una valutazione attenta della situazione clinica generale e delle proprie particolari preferenze o esigenze.

**Ci sono alternative alla terapia ormonale sostitutiva?** Per le donne in menopausa che soffrono di vampate di calore, ma che non possono affidarsi a una terapia a base di estrogeni, esistono alternative *naturali*, cioè a base di erbe. Ma anche questi composti presentano, oltre a benefici, rischi da valutare attentamente prima della assunzione.

Rimedi *naturali* per contrastare le vampate di calore sono i fitoestrogeni, ricavati solitamente dalla soia e dal trifoglio rosso. Un altro rimedio naturale, l'estratto secco di *Cimicifuga racemosa*, non sembra altrettanto efficace contro i sintomi della menopausa ed è risultato tossico per il fegato. E' importante tener conto del fatto che per i rimedi *naturali* non esiste un sistema di sorveglianza altrettanto rigoroso di quello previsto per i farmaci. Ma anche i rimedi *naturali* contengono un principio attivo - sia pure estratto dalle piante - che svolge una azione sui sintomi, proprio come i farmaci, e potrebbero quindi presentare gli stessi rischi dei farmaci.

(modificato da: [www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it))