

Ormoni... di saggezza

Se una domanda al giorno toglie le paure di torno, ecco i **sette** perché della contraccezione ormonale

La paura di sbagliare e i dubbi che ancora avvolgono l'idea di contraccezione ormonale, spesso, trasformano, quella che dovrebbe rappresentare un'efficace alleata della nostra salute, in qualcosa di spaventoso che ci rende schiave. Il dubbio che il metodo scelto sia davvero efficace, la paura di dimenticarne l'assunzione, il terrore dei suoi effetti indesiderati, allontanano le donne dalla giusta scelta contraccettiva, sebbene sia ormai chiaro quanto questa sia essenziale. E non solo per proteggersi dalle gravidanze indesiderate, che è soltanto uno dei vantaggi di un metodo ormonale ritagliato sulle proprie esigenze.

Ma quali sono dunque le domande e i pregiudizi più frequenti delle donne di tutte le età?

In cosa consistono gli altri benefici dei metodi ormonali, oltre alla copertura contraccettiva? Esistono altri metodi, oltre la pillola? Se ho problemi di stomaco, mi garantiscono il massimo della sicurezza? Il cerotto contraccettivo è davvero efficace? Comprometterò la mia attività fisica? Aumenterò di peso? Mi farà venire i brufoli e la peluria come la pillola? Non sarà meglio un altro metodo ormonale, come l'anello vaginale?

Dubbi ricorrenti, che rischiano di rimanere pericolosamente insoluti, almeno fino alla prossima visita dal ginecologo. Ed è proprio ad un ginecologo, Francesco De Seta, che abbiamo chiesto di fornire una risposta. In un pratico e colorato PDF che **Gynevra.it** mette a disposizione. Da scaricare sul vostro computer, stampare, od inviare ad un'amica, che ancora non conosce i **sette** perché della contraccezione ormonale...

A cura di

Francesco De Seta

IRCCS Burlo Garofolo - Università degli Studi di Trieste
Global Health - Des Moines University - USA



1. Oltre al beneficio contraccettivo, i metodi ormonali in generale possono dare altri vantaggi?

Sicuramente, e tali vantaggi possono essere diversi a seconda dell'età della donna. Nelle giovanissime, alcuni contraccettivi ormonali, fra cui anche il cerotto, contribuiscono ad un **effetto cosmetico** sull'acne, al miglioramento della **dismenorrea**, proteggono la **fertilità** riducendo la progressione dell'endometriosi e delle cisti ovariche.

Inoltre, **regolarizzano il ciclo** e le mestruazioni abbondanti, con un effetto positivo sulle anemie da carenza di ferro. Nelle giovani donne i vantaggi sono soprattutto a livello di **sindrome premestruale**, mentre nelle donne più vicine alla menopausa gli ormoni dei contraccettivi hanno evidenziato effetti positivi e protettivi sul **metabolismo osseo**.

Trasversalmente a tutte le fasce d'età vi è l'effetto protettivo dei contraccettivi ormonali sul **tumore** all'ovaio, all'endometrio e al colon retto, effetti che possono persistere anche molti anni dopo la sospensione del contraccettivo.

2. Parliamo di contraccezione transdermica: com'è possibile che un farmaco possa attraversare la pelle? Sarà efficace quanto la pillola?

Il cerotto contraccettivo contiene due ormoni, un estrogeno (**etinilestradiolo**) e un progestinico (**norelgestromina**), in grado di proteggere da gravidanze indesiderate. Gli ormoni che costituiscono il cerotto hanno proprietà che consentono loro di passare dal cerotto alla pelle, arrivano direttamente al circolo sanguigno ed evitano, quindi, il primo passaggio al fegato.

Attraverso il circolo sanguigno, in modo analogo ai farmaci che si assumono per via orale, raggiungono i tessuti bersaglio, dove svolgono la propria azione.

In sostanza, gli ormoni presenti nel cerotto impediscono l'ovulazione e, ispessendo il muco cervicale, rendono difficile il passaggio dello sperma nell'utero. Il passaggio degli ormoni dal cerotto alla pelle avviene costantemente nel tempo e già nelle prime 24 ore dall'applicazione del primo cerotto sia l'estrogeno che il progestinico raggiungono valori efficaci e costanti nel sangue.

Questi livelli si mantengono uniformi per tutto il periodo di applicazione del cerotto, a differenza di quanto accade assumendo un contraccettivo orale con il quale, nel corso della giornata, si osservano oscillazioni dei livelli ormonali.

Usando il cerotto correttamente, la sua efficacia arriva al 99%. L'efficacia del cerotto potrebbe però essere inferiore nelle donne che pesano più di 90 kg. A tal proposito, anche le pillole hanno evidenziato nelle donne in sovrappeso un maggiore rischio potenziale di gravidanze indesiderate. In pratica, bisogna applicare il cerotto una volta alla settimana, sempre lo stesso giorno, per tre settimane consecutive, sulla **pelle pulita e asciutta**. Durante la quarta settimana il cerotto non va messo e, al termine di questi sette giorni, si inizia un nuovo ciclo di applicazione.

Il cerotto è stato studiato per un utilizzo di sette giorni, ma è importante sapere che può assicurare due giorni di protezione "extra". Questo lo rende un **contraccettivo sicuro** anche in caso di dimenticanza, a differenza di quanto accade prendendo la pillola, la cui efficacia è garantita solo se il ritardo nell'assunzione non supera le 12 ore.

3. Posso continuare a svolgere qualsiasi tipo di attività?

Sì. Il cerotto non impedisce in alcun modo lo svolgimento delle attività della vita quotidiana. La sua **adesività** è stata testata in un'ampia varietà di condizioni, quali umidità, caldo, immersione in acqua fredda ed esercizio fisico. Può continuare a correre,

andare al mare, sudare e praticare tutte le attività che vuole, senza preoccuparsi della presenza del cerotto.

4. Nel caso in cui dovessero capitarmi episodi di vomito o di dissenteria è il caso che utilizzi un metodo contraccettivo ulteriore? L'efficacia del cerotto è garantita?

Il cerotto contraccettivo, proprio per il fatto che rilascia gli ormoni attraverso la pelle, non risente in alcun modo dei disturbi dell'**apparato gastro-intestinale**. Questo fa sì che, anche nei casi in cui si verificano episodi che possano alterare le condizioni dell'assorbimento a livello di stomaco e intestino, i livelli ormonali rimangono comunque inalterati e costanti nel tempo. È importante sottolineare questo aspetto del cerotto specie in caso di sindromi particolari quali la sindrome del viaggiatore, nei casi in cui si trovi ad affrontare le conseguenze di un'alimentazione disordinata (es: uso frequente di lassativi) o qualora soffra di intolleranze alimentari (es: intolleranza al lattosio o al glutine).

5 • Mi farà ingrassare?

Il cerotto si rivela un contraccettivo leggero anche per quanto riguarda una delle principali preoccupazioni delle donne che iniziano a praticare contraccezione ormonale: **l'aumento di peso**.

Studi clinici hanno mostrato che il cerotto non determina variazioni significative del peso e della composizione corporea, con particolare riferimento allo stato di idratazione.

6 • Si dice che alcune pillole aumentino la peluria e facciano venire i brufoli. Succede anche con il cerotto?

I contraccettivi ormonali, a differenza di quanto comunemente si possa pensare, non sono responsabili della comparsa di brufoli, acne e peli superflui ma possono, invece, migliorare alcune di queste condizioni. In particolare, il progestinico incluso nel cerotto è molto simile al progesterone naturale, non ha proprietà androgeniche e protegge la femminilità della donna.

7 • Oltre alla pillola e al cerotto esistono altri metodi contraccettivi di tipo ormonale?

Una possibile alternativa al cerotto settimanale è l'anello vaginale. L'anello va inserito profondamente in vagina, una volta al mese, rilascia gli stessi ormoni delle pillole ed ha un profilo di efficacia e sicurezza ad esse analogo. Con l'anello, però, vengono segnalate un maggior numero di **infezioni ed irritazioni** vaginali, comprese le candidosi ricorrenti. In effetti, alcune specie di Candida, lievito normalmente ospitato nell'apparato genito-urinario femminile, possono aderire facilmente al materiale di cui è composto l'anello e ciò favorirebbe l'insorgenza di candidosi vulvovaginali, specie nelle donne predisposte. Infatti, dati recenti in letteratura sembrerebbero confermare la maggiore frequenza di tali infezioni proprio nelle donne che presentano fattori di rischio per candidosi vaginale.