

Tutto, proprio tutto, sulla pillola

Pregi e difetti, efficacia e limiti, della pillola contraccettiva.

Guida all'uso per principianti ed esperte, per giovanissime e veterane.

Indicazioni, controindicazioni, interazione con abitudini di vita, farmaci e rimedi naturali.

Cos'è la pillola?

La pillola è un metodo contraccettivo sicuro ed efficace, ma è anche un metodo curativo che il medico può proporre in caso di cisti ovariche o di irregolarità o dolore mestruale.

Come funziona?

La pillola impedisce l'ovulazione, la cellula uovo non si forma durante l'assunzione del contraccettivo e dunque gli spermatozoi non possono compiere la fecondazione. Inoltre la pillola esercita un doppio controllo sul concepimento rendendo inadatto il tessuto interno all'utero (endometrio) all'impianto dell'embrione. L'assenza della cellula uovo e un tessuto uterino inadatto all'impianto embrionario conferiscono alla pillola il titolo di metodo contraccettivo più sicuro in assoluto.

La pillola previene le malattie sessualmente trasmesse?

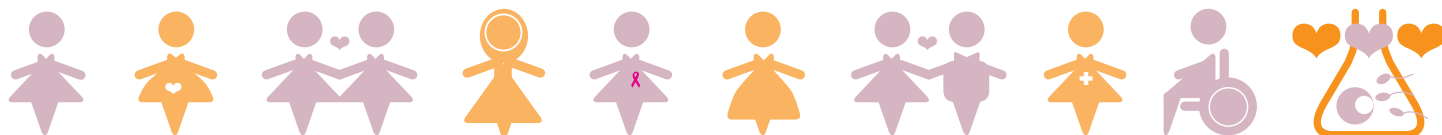
Assolutamente NO! Solo il profilattico è in grado di prevenire la trasmissione di un contagio sessuale. Dunque in una relazione iniziale, occasionale, o in una relazione aperta, dove la fedeltà non sia un patto fra i partner, il profilattico è il metodo ideale.

Tutte le donne possono utilizzare la pillola?

NO. Molte donne presentano controindicazioni all'utilizzo di questo metodo che rimane pur sempre un farmaco. La pillola potrebbe favorire eventi trombotici dunque per assumerla bisogna avere un processo di coagulazione corretta. L'insufficienza venosa degli arti inferiori (le varici) può essere un'ulteriore controindicazione, esattamente come il fumo di sigaretta o il sovrappeso. Infine la pillola è controindicata in caso di patologia al seno in quanto la mammella è un organo recettivo a estrogeni e progesterone: una cisti mammaria potrebbe aumentare di volume o un nodulo potrebbe ingrandirsi. In caso di familiarità stretta per tumore mammario andrà definito con il medico quale pillola adottare e per quanto tempo assumerla nella vita. La pillola è un farmaco e può interagire con altri farmaci: se una donna assume un farmaco con uso prolungato (ad esempio per la pressione) non è detto che possa assumere anche la pillola. Per tutti questi motivi è necessaria una visita ginecologica prima dell'inizio della pillola e se necessario anche di un prelievo di sangue.

Bisogna essere maggiorenni per ottenere la prescrizione della pillola?

No, il ginecologo può prescrivere la pillola anche a una giovane donna minorenni che non sia accompagnata dai genitori in sede di visita. Resta però evidente che fra paziente e curante si deve stabilire un serio patto di controlli, di supervisione annuale, di esami del sangue dove richiesto e di pap test a cadenza regolare.



Cosa contiene la pillola?

La pillola è un estroprogestinico, è composta dunque da due ormoni, un estrogeno e un progestinico, gli stessi ormoni che compongono il ciclo ovulatorio femminile. Esistono pillole anche a solo contenuto progestinico, dunque a base di uno soltanto dei due ormoni. Queste pillole sono prescritte solitamente in casi particolari, ad esempio in caso di allattamento oppure in donne con effetti collaterali da uso di estrogeni.

Come di presenta la pillola? E come si assume?

Nella confezione si trova una sequenza di pillole da assumere in ordine, senza saltare la sequenza prestabilita. C'è anche un piccolo calendario con i giorni della settimana che aiuta a non dimenticare la cadenza di assunzione.

La prima volta che si assume la pillola bisogna iniziare dal primo giorno del ciclo, poi si segue semplicemente la sequenza, assumendo una pillola al giorno, ogni giorno. Quando si finisce la scatola bisogna far attenzione alla regola della propria pillola poiché esistono pillole che richiedono una pausa settimanale, altre una pausa di soli 4 giorni altre una pausa di 2 giorni, altre ancora non prevedono pausa e hanno assunzione continuativa. Eseguita correttamente la pausa richiesta dal proprio personale schema si ricomincia con una nuova confezione.

È importante ricordare che solo alla prima scatola si inizia con il ciclo in corso, poi il ciclo verrà liberamente nei giorni di pausa ma non bisognerà più iniziare tutte le scatole successive al primo giorno del ciclo.

Da quando parte l'effetto contraccettivo?

Parte dalla prima scatola, fin dai primi giorni di assunzione (in cui comunque c'è anche il ciclo mestruale visto che si tratta proprio del primo blister). Dunque non bisogna attendere la seconda scatola per la copertura contraccettiva.

L'effetto contraccettivo si mantiene anche nella pausa della pillola?

Sì, la copertura si estende anche durante i giorni di pausa in cui non viene assunta fra una scatola e l'altra. Se una donna la assume correttamente non deve temere rischi di possibili gravidanze. Dunque che la pausa sia di 2-4-6-7 giorni è uguale: la pausa è coperta!

Qual'è l'orario migliore per assumere la pillola?

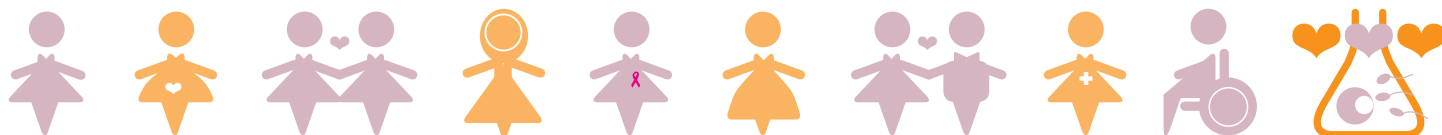
Meglio alla sera, in una fascia oraria che dovrebbe essere quella prima di dormire. Al mattino la pillola può comportare nausea nelle ore successive, dunque meglio assumerla prima di dormire, cercando di essere precise sull'orario.

Cosa accade se si dimentica la pillola?

Si è protette se si ricorda di assumere la pillola entro 12 ore dall'orario in cui si assume solitamente. Ad esempio Anna assume la pillola ogni sera verso le 23, ma sabato sera va a ballare e la assume alle 2 di notte. Non è un problema, Anna è comunque protetta perché si è ricordata di prenderla entro la scadenza delle 12 ore.

Immaginiamo invece che Anna, tornata tardi alla sera, sia andata a dormire, dimenticandosi la pillola, al risveglio però se ne ricorda e la assume alle 11 del mattino. Anche in questo caso va bene e Anna è comunque protetta perché se ne è ricordata in tempo, entro la 12esima ora.

In questi 2 casi Anna assumerà due pillole nello stesso giorno: al mattino quella dimenticata la sera prima e quella serale delle 23 alla solita scadenza.



Potrebbe invece capitare che Anna si sia dimenticata completamente la pillola, oltre le 11 del mattino: potrebbe accorgersene alle 14 o anche alle 23 prendendo la pillola serale. Cosa deve fare? La cosa migliore in questi casi è adottare un profilattico fino alla fine del blister in corso perché la contraccezione è compromessa. La pillola dimenticata oltre la 12esima ora può essere saltata, bisognerà comunque proseguire con tutte le altre pillole fino a fine scatola.

Quando si dimentica la pillola anche solo per un giorno si manifesta spesso un fastidioso spotting, ossia un ciclo mestruale scarso ma persistente che continua fino a fine scatola.

Cos'è l'anello vaginale?

È un anello con le medesime funzioni della pillola, poiché contiene estroprogestinici. L'anello deve essere posto dentro la vagina e spinto in fondo con il dito. Rimane in fondo alla vagina per 21 giorni e poi viene facilmente rimosso inserendo un dito in vagina per recuperarlo, e buttarlo via. Un nuovo anello dovrà essere inserito dopo la pausa di 7 giorni nuovamente dentro la vagina, e ancora una volta rimosso dopo 21 giorni di applicazione interna. Anche i 7 giorni di pausa sono protetti dal punto di vista contraccettivo. L'anello è facile da applicare, è ottimo per le donne smemorate perché non devono ricordarsi di assumere la pillola. Inoltre l'anello salta il passaggio epatico, ossia non passa dal fegato perché gli ormoni che veicola non sono deglutiti per bocca, ma giungono all'utero e alle ovaie attraverso la strada più vicina, la vagina. Per questo motivo l'anello è più indicato per le donne con terapie mediche già in atto, perché non crea un doppio carico del fegato. L'anello non risente di episodi come vomito e dissenteria, la sua protezione è sempre sicura, perché l'assorbimento vaginale è sempre efficace.

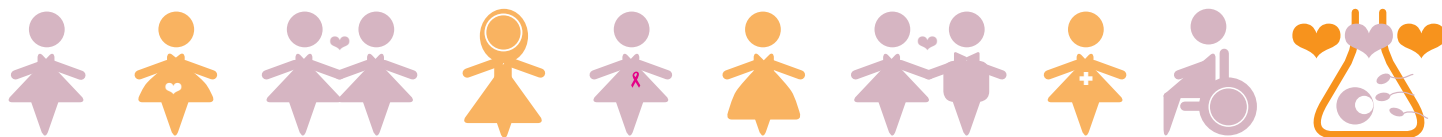
Cos'è il cerotto?

È un cerotto che contiene estroprogestinici, ossia i medesimi ormoni della pillola. Dunque è un contraccettivo transdermico perché gli ormoni passano dalla pelle. Il primo cerotto deve essere applicato il primo giorno del ciclo e il suo potere dura 7 giorni, dopo di che va sostituito con il secondo cerotto, e dopo 7 giorni con il terzo cerotto. Ogni confezione contiene 3 cerotti e dunque il cerotto resta applicato sulla pelle per 21 giorni al mese, dopo di che si rimuove per 7 giorni di pausa, e poi si ricomincia. Anche i 7 giorni di pausa sono protetti dalla contraccezione. Dunque il cerotto è facile da applicare, non passa dal fegato esattamente come l'anello vaginale, ma si deve ricordare di sostituirlo un giorno alla settimana, togliendo il cerotto vecchio e applicando il nuovo. Anche il cerotto non risente di episodi di vomito e diarrea, né limita il potere di altri farmaci che passano dalla bocca e dunque dal fegato.

Come si trasforma il ciclo sotto pillola?

Il ciclo indotto da pillola è chiamato "pseudomestruazione" poiché non è un ciclo vero in quanto non deriva da un'ovulazione. Dunque è inutile paragonarlo ai cicli naturali perché sarà, necessariamente, diverso. Il ciclo sotto pillola è più scarso e dura meno giorni, per questo motivo è meno doloroso. Anche il colore del sangue può cambiare e da rosso vivo diviene spesso rosso scuro. Queste trasformazioni non sono importanti. Alla sospensione della pillola il ciclo tornerà quello di sempre. Talvolta le pillole leggere creano uno spotting (perdite di sangue continue e leggere) durante le prime scatole di assunzione, però questo effetto si perde di solito alla seconda o terza scatola. Se proseguisse si può valutare il passaggio a una pillola differente, formulata con una combinazione estro-progestinica che limiti questo effetto sgradevole.

Nei giorni prima del ciclo la donna può avvertire una tensione al seno superiore, e talvolta anche una ritenzione idrica maggiore: è indicato in questo caso l'utilizzo di drenanti naturali.



La pillola ha effetti indesiderati?

Le pillole moderne non sono paragonabili alle prime pillole e contengono combinazioni estroprogestiniche leggere, più facilmente accettate dalle donne. La ritenzione idrica e l'aumento di peso sono spesso contestate alla pillola, ma sono anche evitabili attraverso un approccio dietetico sano ed equilibrato. Bere molta acqua favorisce ad esempio l'eliminazione degli ormoni con le urine: le donne che bevono poco saranno maggiormente colpite dal gonfiore dovuto alla pillola.

Un effetto collaterale frequente, molto fastidioso, è invece la cefalea, ossia il mal di testa che solitamente si manifesta alla pausa di passaggio fra 2 scatole. In questo caso è meglio scegliere pillole con pausa ridotta (ad esempio pillole con pausa di 4 o di 2 giorni) per evitare il crollo estrogenico e il conseguente mal di testa.

La pillola è un farmaco e come ogni farmaco presenta qualche compromesso, che nel caso della pillola è tipicamente accettabile. Fra gli effetti pregevoli ricordiamo il ciclo non doloroso, non abbondante e sicuramente regolare.

La pillola trasforma il desiderio sessuale?

Alcune donne avvertono sotto pillola un calo della libido: il desiderio sessuale scende perché il corpo non ovula, dunque non produce gli ormoni legati all'evento ovulatorio. Naturalmente la donna ha un picco di desiderio proprio in fase di ovulazione perché LH e Testosterone sono maggiormente prodotti in quei giorni. Inoltre le pillole molto leggere abbassano molto il tono estrogenico e questo può esitare nella secchezza vaginale, obbligando le donne a utilizzare gel di aiuto per la penetrazione. Questo effetto negativo su sessualità e libido è fortunatamente limitato, ma è pur vero che le donne che lo avvertono scelgono spesso di tornare al profilattico e alle loro pulsioni testosteroniche naturali.

La maggior parte delle donne ha invece un effetto disinibente dato dalla pillola, perché finalmente può avere una sessualità libera dal rischio gravidico e può essere responsabile in prima persona della propria contraccezione.

Ogni tanto la pillola deve essere sospesa?

Non esiste una controindicazione all'uso prolungato della pillola, dunque la sua assunzione può essere prolungata per anni. C'è però una regola di buon senso sul fatto che le ovaie rimangono troppo a lungo sopresse in uno stato di mancata ovulazione, dunque possono disabituarsi all'esercizio ovulatorio. Molte donne, dopo molti anni di pillola ininterrotta, si sono trovate di fronte a un'amenorrea post pillola, ossia il loro ciclo non si è più manifestato dopo lo stop della pillola. È suggeribile dunque interrompere la pillola per qualche mese dopo 2-3 anni di assunzione, per favorire la ripresa delle ovulazioni e delle mestruazioni spontanee per 2-3 cicli, e poi ricominciare nuovamente la pillola.

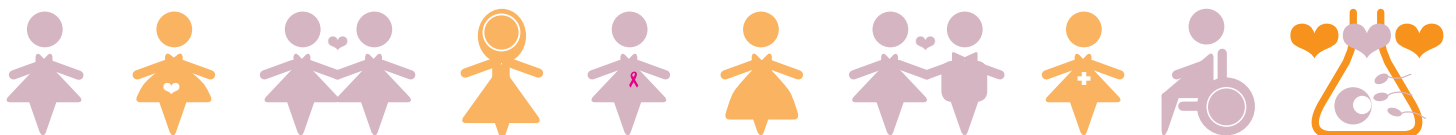
Si può prendere la pillola per periodi brevi ?

Sì, è possibile. Quando si inizia la pillola si può prevedere un periodo di assunzione duraturo e prolungato per anni. Ma è anche possibile assumerla per 3-4 mesi e poi interromperla, senza problemi.

La pillola può essere assunta per sempre?

NO. La pillola è un farmaco e come tutti i farmaci il suo uso a lungo termine deve essere discusso con il medico curante. Spesso l'utilizzo prolungato della pillola crea un aumento del colesterolo e questo nel tempo può diventare un fattore di rischio cardiovascolare, ad esempio per la pressione o per l'aterosclerosi. Inoltre gli estrogeni e i progestinici della pillola sono avvertiti anche da altri organi estrogeno dipendenti, ad esempio dalla mammella. Se una donna ha stretta familiarità per il cancro al seno dovrà assumere la pillola per periodi limitati nel tempo.

Infine la contraccezione di coppia non è una responsabilità esclusivamente femminile. La coppia deve essere responsabilizzata, entrambi i partner devono partecipare al progetto contraccettivo.



La pillola è sempre efficace?

Esiste sicuramente un problema di diminuzione dell'efficacia della pillola per interazione con altri farmaci o con rimedi naturali. Ma anche per vomito e dissenteria. Esserne informate è importante per evitare la possibilità di gravidanze indesiderate.

Vomito-dissenteria

Se il vomito si è manifestato entro 3-4 ore dall'assunzione della pillola allora la pillola non sarà stata assorbita e sarà necessario assumere una nuova pillola. Ma se gli episodi di vomito sono frequenti (ad esempio per una intossicazione alimentare) meglio pensare per quel mese di utilizzare il profilattico poiché la copertura della pillola sarebbe inefficace. Lo stesso vale per la dissenteria: se la diarrea interviene dopo 4 ore dall'assunzione della pillola è possibile che la pillola non sia stata assorbita ed è corretto assumerne un'altra. Se è in corso uno stato di dissenteria prolungato, e non un singolo episodio, meglio affidarsi per tutto quel mese, al profilattico, anche se la pillola dovrà comunque essere assunta per completare il blister.

Alcolici e pillola

Un consumo di alcolici limitato che rispetti i principi di salute non interferisce con la pillola: dunque una birra o un bicchiere di vino non interferiscono con l'assorbimento della pillola. Un eccesso di alcolici invece diminuisce l'assorbimento di qualsiasi farmaco, dunque anche della pillola. Bere alcolici in modo eccessivo disturba l'attività contraccettiva in modo pericoloso, soprattutto se la sbronza si completa con il vomito: in questo caso il problema è chiaramente più importante. Infine farmaci e alcol sono sempre un cocktail che altera lo stato di coscienza: essere responsabili verso se stessi e poter decidere con chi avere rapporti, e con chi non averne, è importantissimo.

Fumo e pillola

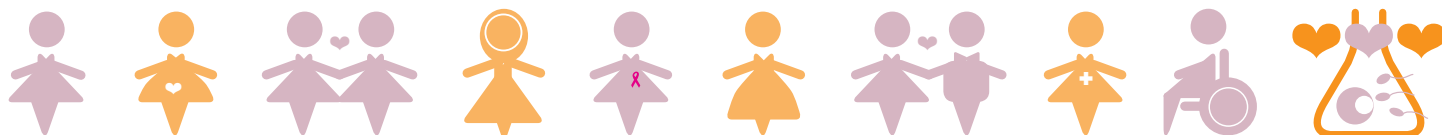
Le sigarette non interferiscono con l'assorbimento e con il potere contraccettivo della pillola ma ne aumentano purtroppo gli effetti collaterali. Le donne fumatrici che assumono pillola hanno un rischio più alto di episodi trombotici, soprattutto dopo i 35 anni. Nelle giovani donne il rischio è più mite ma è pur vero che il fumo e la pillola insieme deteriorano precocemente la circolazione venosa degli arti inferiori, creando inestetismi come la comparsa dei capillari alla superficie delle gambe (teleangectasie), oppure gonfiore alle caviglie e ai polpacci. Il fumo di sigaretta abbinato alla pillola è un fattore di rischio per la formazione di vene varicose.

Antibiotici

Quasi tutti gli antibiotici possono procurare interazioni con la pillola e in particolar modo tutte le penicilline, le tetracicline e la rifampicina. L'uso delle penicilline non è insolito (influenza, cistiti, ascessi dentari, bronchiti...), nel dubbio meglio chiedere al medico di base se la sua prescrizione è a base di molecole di questo tipo. In caso di antibiotico la pillola è scarsamente efficace durante tutti i giorni di assunzione di questo farmaco e anche per i 5 giorni che seguono l'ultimo confetto di antibiotico. Dunque bisogna aggiungere il profilattico in tutti questi giorni per essere assolutamente coperte.

Come fare?

Cosa fare però se il farmaco è necessario? Che fare ad esempio se si ha una cistite e si deve ricorrere a una penicillina? Innanzitutto meglio specificare che i rapporti a rischio sono quelli avuti dopo l'assunzione del farmaco. Dalla prima somministrazione della medicina non possiamo più fidarci della pillola, dunque meglio affidare la contraccezione al profilattico.



Meglio comunque non interrompere l'assunzione della pillola e continuare sempre a prenderla secondo lo schema usuale. Dopo la sospensione della medicina l'attenzione deve continuare per almeno 5 giorni, periodo in cui è sconsigliato avere rapporti non protetti: occorre attendere che la pillola torni in concentrazione a pieno titolo ad essere contraccettiva.

Altri farmaci

Fra i farmaci candidati a malattie particolari ci sono gli antiepilettici che decisamente interferiscono con il successo della pillola. Le donne affette da epilessia devono dunque ricorrere a forme di contraccezione non ormonale.

Nessun rischio invece per gli antiinfiammatori e gli antidolorifici a cui si ricorre per i problemi più comuni come una cefalea, un dolore osseo o muscolare, il mal di denti o i classici dolori mestruali. Anche la maggior parte dei tranquillanti (benzodiazepine) ha un utilizzo sicuro, meglio però comunicare l'utilizzo di questi farmaci al ginecologo curante al momento della prescrizione della pillola.

Rimedi naturali

Una categoria di sostanze, apparentemente innocua, che potrebbe alterare l'assorbimento della pillola è rappresentata dal chitosano e dagli integratori di fibre, tipicamente utilizzati per dimagrire. Il loro uso corretto, a bassa dose, non rappresenta una minaccia. Ma se la risposta o l'assunzione sono esagerate si rischia di accelerare il transito intestinale (feci non formate o dissenteria) fino a dare un vero fenomeno di malassorbimento, anche della pillola.

L'Iperico è una pianta ricca di virtù antidepressive naturali ma interferisce con la pillola e ne abbassa l'effetto contraccettivo. Dunque iperico e pillola non devono essere assunti insieme. L'olio di iperico, utile per arrossamenti o ustioni e utilizzato come olio di massaggio, non interferisce invece con la pillola.

L'omeopatia non rappresenta mai un problema ed è assolutamente sicura. Fra i fitoterapici invece occorre fare molta attenzione all'Iperico assunto per via orale (non all'olio per la cute!). L'Iperico è una meravigliosa erba medicinale che agisce sul tono dell'umore attenuando l'ansia. Purtroppo però interagisce con la pillola e con i farmaci che regolano la coagulazione del sangue.

Dottoressa Stefania Piloni

