

Dannosi gli **ormoni** in menopausa?

● **Alessandra, 47 anni.** Da qualche mese ho il ciclo irregolare e mi sento spesso nervosa: devono essere i primi sintomi della menopausa. Ho letto che le cure con gli ormoni aiutano a ridurre il problema: secondo lei dovrei cominciare a prenderli?

● **Ginecologa.** Beh, prima di intraprendere una terapia bisogna capire bene che tipo di disturbi ha. Le capita di avere vampate di calore, sudorazioni eccessive?

● **A.** Di tanto in tanto, soprattutto la mattina.

● **G.** E questi disturbi le creano delle difficoltà nel lavoro o la mettono a disagio quando si trova in mezzo ad altre persone?

● **A.** Beh, qualche volta, ma in genere non mi danno troppo fastidio.

● **G.** Glielo chiedo perché i sintomi della menopausa variano da donna a donna: alcune non hanno disturbi, altre invece sì, e non riescono a sopportarli, altre ancora, pur avendo qualche problema, non sentono il bisogno di una terapia ormonale sostitutiva. Quindi prima di scegliere questa strada bisogna capire bene il problema.

● **A.** Perché gli ormoni fanno male? Tempo fa avevo sentito dire che aiutano addirittura a prevenire le malattie al cuore...

● **G.** In parte è vero: la terapia ormonale nelle donne appena entrate in menopausa contribuisce a mantenere i vasi più elastici e quindi previene l'aterosclerosi. Nelle donne più anziane invece tende a far aumentare il rischio di trombosi. Dipende dal singolo caso, e comunque non può essere considerata una forma di prevenzione dei danni cardiovascolari legati all'età.

● **A.** E per quello che riguarda i tumori? Ho letto che la terapia fa aumentare il rischio per alcuni tipi di cancro.

● **G.** Anche su questo punto i dati sono divergenti. Uno studio molto importante su più di 20 mila donne ha dimostrato che la terapia può avere effetti sia negativi che positivi: fa aumentare il rischio di cancro al seno ma può anche proteggere dal cancro intestinale e dalle fratture ossee (*).

● **A.** E quindi cosa devo fare?

● **G.** Il mio consiglio è cercare di dare ascolto al proprio corpo e ai suoi segnali: la terapia ormonale è molto efficace contro i disturbi della menopausa e andrebbe consigliata alle donne che ne soffrono. Se invece il malessere è



più lieve si può ricorrere ai fitoestrogeni o ai rimedi omeopatici: dipende da come ci si sente, l'importante è trovare una risposta ai messaggi del nostro organismo e non mettere a tacere eventuali disagi.

(Con la consulenza di Mauro Penotti, specialista in clinica ostetrica alla clinica Mangiagalli di Milano e Stefania Piloni, ginecologa all'università di Milano)

* Beral, V. et al., Evidence from randomised trials on the long-term effects of hormone replacement therapy, *Lancet* 2002 Sep 21; 360 (9337): 942-4

GOLA SANA SENZA ANTIBIOTICI

Sono il rimedio numero uno contro il mal di gola dei più piccoli, ma il più delle volte non sono necessari. Secondo uno studio apparso sulla rivista *British Medical Journal* gli antibiotici normalmente prescritti per la cura delle infezioni delle prime vie respiratorie sarebbero utili solo nei casi più seri: se il mal di gola non è particolarmente acuto, invece, non accelerano la guarigione. Gli autori dello stu-

dio hanno suddiviso più di 150 bambini affetti da mal di gola in due gruppi e hanno somministrato ai primi una cura a base di penicillina e agli altri un placebo. Il risultato era che i primi non avevano maggiori benefici dei secondi. Utilizzare antibiotici quando non è necessario, hanno spiegato i medici, è quindi inutile e rischierebbe soltanto di rendere l'organismo resistente a questi farmaci.