

Intervista alla dottoressa Francesca Manganello Specialista in Ginecologia e Ostetricia

Dottoressa Manganello, che cos'è per lei la leggerezza?

La leggerezza è un valore, non un difetto. È gravità senza peso, per citare Italo Calvino. Perciò dovremmo essere tutti in grado di... portarla, noi donne forse ancor di più. Perché siamo piene di impegni, doveri, scadenze. Ma riusciamo sempre a far conciliare tutto, perché il nostro animo è leggero e si spinge oltre.

Eppure all'aggettivo "leggero" a volte si dà una valenza negativa, come sinonimo di disimpegno: "un romanzo leggero, un film leggero" o, addirittura, un tempo si diceva "una donna leggera": perché mai?

Leggerezza non è superficialità o incapacità di andare a fondo nelle cose. Al contrario: è - dopo averci ragionato e pensato - saperle prendere dal lato giusto. Gli impegni da "doveri" possono trasformarsi in "passioni": lo sperimentiamo tutti i giorni, nella nostra professione, nella vita domestica, nella cura dei figli e dei nostri cari, nei rapporti con gli altri. Quando c'è grinta e desiderio tutto diventa più leggero. Per esempio, per quanto mi riguarda incontrare tante donne e lavorare per molte ore anche se è faticoso "non mi pesa", perché amo il mio lavoro. E poi, oltre gli impegni c'è di più: trovare uno spazio per noi, per sorridere, per prenderla "alla leggera", appunto. È l'attitudine giusta nei confronti della vita.

Negli ultimi decenni, la contraccezione ormonale è stata rivoluzionata dall'offerta di decine di opzioni - per formulazione, principi attivi, dosaggi, modalità di somministrazione - che hanno permesso alle donne di scegliere il contraccettivo più giusto per le loro esigenze, di sicurezza, di salute e anche di stile di vita. Prima la situazione era assai più... pesante?

Decisamente sì. L'antica "pesantezza" della contraccezione ormonale è anche una delle ragioni per le quali le italiane l'hanno a lungo utilizzata poco, spaventate da effetti collaterali e possibili controindicazioni per la salute. È vero è che i primi contraccettivi ormonali avevano dosaggi estrogenici molto alti, ma grazie a studi e ricerche sempre più approfonditi sono via via calati fino a raggiungere **la dose minima ottimale per mantenere la massima efficacia contraccettiva e, contemporaneamente, ridurre i possibili effetti collaterali. Anche i tipi di progestinici si sono evoluti nel tempo**, acquistando caratteristiche sempre più specifiche per venire incontro a problemi di salute della donna, migliorandone anche il benessere e la qualità di vita. Davvero nel caso dalla contraccezione ormonale è centrata l'espressione "**Less Is More**".

Tutto ciò influiva anche sulla serenità e la piacevolezza con cui veniva vissuta la sessualità?

Purtroppo sì, perché le donne finivano per affidarsi totalmente al partner: ma gli uomini spesso non amano l'uso del preservativo e, d'altra parte, l'indice di sicurezza del coito interrotto - per decenni il metodo contraccettivo preferito dagli italiani - o di altri metodi naturali è piuttosto basso. Oggi per fortuna indagini e sondaggi concordano nel rilevare che **le donne che utilizzano contraccettivi ormonali lo fanno con fiducia**: è una buona notizia, anche se resta ancora molto da fare sul piano dell'informazione rivolta soprattutto alle più giovani, a volte influenzate da giudizi di zie o mamme che hanno avuto esperienze negative con contraccettivi "del passato" che non esistono più o, viceversa, desiderose di utilizzare il contraccettivo dell'amica, che però non



sempre va bene anche per loro. Per sfatare paure, dubbi e pregiudizi è **fondamentale il ruolo del ginecologo**.

Le opzioni contraccettive sono decine: non esiste più un contraccettivo per tutte le donne, ma quello giusto per ogni donna. Giusto perché le deve calzare a pennello come un vestito su misura, quasi una seconda pelle: e cosa c'è più "leggero" di così?

L'esempio dell'abito su misura piace tantissimo alle "mie ragazze": in base all'anamnesi, alla visita e allo stile di vita di ogni donna propongo quello che ritengo essere il contraccettivo più "tailored" per la persona che ho di fronte a me. E, come un abito, non è detto invece che quello che dona tanto alla nostra amica, valorizzi anche le nostre forme... Resta inteso che se qualcosa non va, si può sempre trovare un'alternativa, senza gettare la spugna e senza rinunciare all'opzione della contraccezione in tutta sicurezza. Da un punto di vista clinico, siamo in una fase di grande cambiamento: **le donne non accettano più compromessi**, chiedono al ginecologo di raggiungere subito l'obiettivo e non si accontentano di un contraccettivo qualsiasi, ma **vogliono una soluzione specifica per le loro esigenze**.

Che cosa si aspettano le donne dalla contraccezione?

Oltre alla **regolarizzazione del ciclo mestruale** e alla **cura di eventuali problemi di salute** (flussi abbondanti o mestruazioni dolorose, sindrome dell'ovaio policistico per esempio), la **leggerezza è un must**: «Dottoressa, ma questo contraccettivo è il più leggero?», è la prima domanda. E la seconda: «Mi farà ingrassare?». Se la contraccezione è leggera, saranno anche loro... leggere. **Aumento di peso e cellulite sono gli effetti collaterali più temuti, seguiti dall'aumento di rischio oncologico**. Per molte adolescenti un problema importante è legato alla pelle: brufoli, capelli grassi e acne rendono l'estate un momento difficile da affrontare così da trasformare un problema fisico in un problema sociale.

Sulla sicurezza contraccettiva, ci sono timori?

Il principale è la dimenticanza. Le donne di oggi hanno vite frenetiche e complicate, e per molte di loro è impensabile usare un contraccettivo che non aggiunga un'ulteriore appesantimento alla quotidianità. **La dimenticanza è la prima causa di fallimento della pillola come metodo contraccettivo**, e non possiamo certo colpevolizzare le donne per questo. Dobbiamo invece ricercare una soluzione più *easy* per le loro esigenze: il **patch** si mette solo una volta alla settimana per tre settimane, quindi si sta per sette giorni senza, e si ricomincia con una nuova confezione. È un deciso **"alleggerimento" della modalità di assunzione** e quindi dell'ansia di doversene ricordare tutti i giorni. Inoltre, **il patch si vede e si tocca: in caso di dubbio, si può avere subito la conferma di averlo messo!**

I falsi miti della contraccezione e il peso reale degli effetti collaterali. Quali sono i più diffusi?

- **Fa ingrassare**: le donne pensano erroneamente che la contraccezione ormonale comporti svariati chili in più. Ma sicuramente ciò che "pesa" davvero è lo stile di vita: alimentazione squilibrata, scarso movimento fisico. In ogni caso, il patch ha un dosaggio ormonale così basso che la preoccupazione è assolutamente ingiustificata.
- **Fa venire la cellulite**: contro una eventuale ritenzione idrica – che non è inevitabile per tutte le utilizzatrici, ma dipende anche da una predisposizione – basta l'accortezza di bere un litro e mezzo di acqua al giorno.



- **Causa calo del desiderio:** in realtà a volte dipende dalle aspettative che ripongono nel contraccettivo dandogli anche una valenza “afrodisiaca”. Al contrario dei luoghi comuni, le giovanissime spesso non vivono bene la loro sessualità: c'è chi mi ha raccontato che ogni volta, dopo aver fatto sesso, per tranquillizzarsi aveva bisogno di un test di gravidanza negativo. Così, alla “leggerezza” raggiunta finalmente con la contraccezione – che toglie ansie di una gravidanza indesiderata – si accompagna l'idea di un aumento della voglia di fare l'amore pari al calo delle paure. Al di là di questo, in molti casi, passare a un contraccettivo a basso dosaggio, come il patch, è risolutiva.
- **Aumenta il rischio cardiovascolare:** tutti gli studi hanno dimostrato che l'aumento del rischio è poco significativo – a maggior ragione con dosaggi ormonali bassi, come quelli del patch - se la donna è in perfetta salute e con uno stile di vita sano. Per questo, è importante la visita e una approfondita anamnesi con eventuali esami ad hoc per valutare i possibili fattori moltiplicatori di rischio propri della paziente: problematiche cardiovascolari, familiarità per trombosi, sedentarietà, obesità, fumo sono i principali.
- **Aumenta il rischio di tumore al seno:** il fattore di rischio principale è essere nata donna: chi di noi non ha in famiglia una parente che ha dovuto affrontarlo, e non necessariamente è stata utilizzatrice di contraccezione ormonale? Le analisi Cochrane, ossia le revisioni sistematiche dei più importanti studi disponibili che raccolgono e sintetizzano le migliori evidenze scientifiche sulla salute, al momento non danno risultati univoci: ci sono revisioni di studi secondo i quali il rischio diminuisce, altri invece che sostengono che aumenta. Ma, di nuovo, i numeri sono bassissimi. Mentre ci sono dati molto positivi e univoci su altri tumori: come la riduzione del rischio del tumore dell'endometrio e dell'ovaio dopo dieci anni di assunzione della pillola in continuo, e sulla prevenzione del tumore del colon.

Ci sono donne incerte sulla sicurezza del patch: la via transdermica non le convince oppure temono che si possa staccare. Le rassicuriamo?

Assolutamente sì. **Il patch contiene estrogeni e progesterone, come la pillola: cambia la via di somministrazione ma non l'effetto.** Anzi: l'assorbimento costante attraverso la cute **evita picchi di concentrazione ormonale legati al metabolismo** garantendo la sicurezza contraccettiva. Rassicuriamo senz'altro le donne sul fatto che **il patch non si stacca**: basta applicarlo correttamente, sulla pelle pulita e asciutta, premendo per 30 secondi per garantire l'aderenza. Poi, si possono trascorrere anche intere giornate in piscina o al mare senza alcun rischio. È utile infine ricordare, per chi soffre di intolleranze alimentari, che il patch è privo di lattosio e glutine.

E da un punto di vista estetico, visto che le donne tengono in modo particolare a questo aspetto?

Il nuovo patch è trasparente, morbido ed elastico, piccolo come una moneta da due euro, quindi pressoché invisibile. Ancora di più se lo “indossa” su un gluteo o all'inguine: sparisce anche sotto lo slip o il bikini più ridotto.



Secondo lei, dottoressa Manganello, chi è la candidata ideale all'utilizzo del patch?

È adatto per tutte le donne. Ed è da consigliare a chi fa i conti con il tempo, ha mille impegni e una vita frenetica e dinamica, a chi viaggia e a chi fa sport. A chi desidera la sicurezza e i vantaggi della contraccezione ormonale senza angosce e con un pensiero in meno e non in più. **Ed è un'opzione valida anche per le teen ager che si accostano alla contraccezione per la prima volta**, magari addirittura prima di avere rapporti sessuali e che spesso non hanno confidenza con il loro corpo, per una scelta contraccettiva davvero leggera.

Perché ha voluto partecipare al progetto Vivo Leggera?

La Rete è uno strumento meraviglioso di informazione: basta saperla usare, rivolgendosi ai siti di istituzioni e società scientifiche, o a pagine dove ci siano esperti qualificati che ci mettono la faccia. Non va bene, però, per trovare risposte a esigenze specifiche di salute: un professionista serio non fa diagnosi via Internet, tanto meno prescrizioni. E assolutamente non va bene come strumento di auto-medicazione. I blog possono essere utili come strumento di confronto, di sfogo e di condivisione, ma poi bisogna rivolgersi al nostro medico di fiducia, al ginecologo o allo specialista competente per la nostra esigenza di salute. Ciò premesso, ho aderito con entusiasmo al progetto Vivo Leggera, per occuparmi dei benefit della contraccezione, di sessualità, di ginecologia, perché la fascia più numerosa delle mie pazienti è costituita da donne di 20-35 anni che hanno molta confidenza con la Rete a un gran bisogno di spiegazioni. Il mio blog permetterà a tutte le donne di interagire con me sui temi di cui parlo in ambulatorio. Più il ginecologo è disponibile ad ascoltare e spiegare, più le donne si fidano e aderiscono alla contraccezione in maniera consapevole, serena e soddisfatta. Anche l'informazione corretta è leggerezza.

