

FITOESTROGENI IN MENOPAUSA? INUTILI

Pratica indicata a rischio di inappropriatazza dalla SIAMS - Società Italiana di Andrologia e Medicina della Sessualità

I fitoestrogeni sono composti di origine vegetale con una struttura chimica simile al principale ormone sessuale femminile, l'estrogeno. Sono presenti in numerose piante e contenuti in alte quantità nella soia, ma anche nei semi di segale e lino, e nel trifoglio rosso. I principali gruppi di fitoestrogeni presenti nella dieta sono gli isoflavonoidi, i preniflavonoidi, i cumestani e i lignani. Benché talvolta consigliati alle donne in menopausa, soprattutto per la loro presunta azione contro i sintomi fastidiosi (vampate di calore, sudorazioni, secchezza vaginale), non hanno efficacia dimostrata e non sono privi di possibili effetti indesiderati (soprattutto dolori addominali e muscolari). Assumerli in menopausa è quindi una pratica da considerare a rischio di inappropriatazza.

CAPIAMO INSIEME PERCHÉ

In menopausa avviene un fisiologico calo degli estrogeni, che può comportare i sintomi fastidiosi che frequentemente si presentano in questa fase della vita e un aumento del rischio di alcune malattie, in particolare disturbi cardiovascolari e osteoporosi. I fitoestrogeni, per la loro struttura chimica, sono in grado sia di esercitare un'azione simile a quella dell'estrogeno (effetto estrogenico) sia di inibirne l'azione (effetto anti-estrogenico), in quest'ultimo caso

andando a occupare i recettori cui si lega l'estrogeno stesso e quindi impedendone l'azione. Sulla base di queste proprietà e dell'ipotesi che abbiano un'azione di contrasto sui sintomi della menopausa, nell'ultimo decennio si è posta attenzione sui possibili effetti benefici di questi composti. Un'analisi della letteratura scientifica mostra però che ad oggi non ci sono prove sufficienti di effetti benefici né sui sintomi né sui disturbi della salute connessi alla menopausa, mentre non mancano effetti



indesiderati. Stando alle prove che emergono dagli studi non è consigliabile assumere fitoestrogeni in menopausa. Da notare anche che, non essendo farmaci, gli integratori non sono sottoposti alle stesse prove di qualità, tollerabilità ed efficacia richieste ai medicinali prima di essere messi in commercio.

GLI EFFETTI DEI FITOESTROGENI

In estrema sintesi, queste sono le principali prove che emergono dalla letteratura scientifica disponibile sui fitoestrogeni.

- Scarsi o assenti gli effetti sulla secchezza vaginale e sulle sudorazioni notturne. Benché alcuni studi riportino una riduzione della frequenza e della intensità delle sudorazioni notturne, il miglioramento non è risultato confermato valutando l'impatto dei sintomi sulla qualità della vita con una scala dedicata.
- Non significativi gli effetti sulla densità ossea dell'assunzione quotidiana di isoflavonoidi della soia per due anni.
- Controversi gli effetti sull'aumento di peso e sul metabolismo: se per alcuni fitoestrogeni alcuni studi documentano qualche effetto, per altri il risultato è addirittura negativo.
- Per nessun fitoestrogeno è stato provato un reale effetto protettivo sulle patologie cardiovascolari.
- Controversi i risultati sui tumori: se alcuni studi mostrano un possibile effetto protettivo degli isoflavonoidi sul carcinoma mammario, altri mostrano un effetto opposto per le donne a maggior rischio.

Progetto "Fare di più non significa fare meglio"
www.slowmedicine.it
www.choosingwiselyitaly.org
www.altroconsumo.it

VIVERE BENE LA MENOPAUSA: I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



La menopausa non è una malattia, ma una fase della vita, in cui avvengono alcuni cambiamenti fisiologici. Può essere un'occasione per prendersi maggiormente cura di sé e ripensare al proprio stile di vita.

- Non dimenticare l'attività fisica quotidiana. Anche camminare di buon passo va bene. Migliora la resistenza muscolare; previene l'osteoporosi; previene ipertensione, diabete e ipercolesterolemia; combatte lo stress.
- Preferisci cibi semplici e varia gli alimenti, preferendo quelli di origine vegetale, legumi inclusi; consuma anche cereali integrali; bevi ogni volta che hai sete o senti le labbra secche (bere tanto aiuta anche la pelle); in linea di massima un'alimentazione varia basta ad assumere la quantità giusta di calcio.
- In generale, è bene sottoporsi agli screening raccomandati e offerti dal servizio sanitario (Pap test, tumore al seno e colon retto) e controllare il rischio cardiovascolare (misurazioni di pressione, glicemia, colesterolo). La Moc invece è consigliabile solo se ci sono fattori di rischio specifici per l'osteoporosi.
- Per la secchezza vaginale può aiutare l'applicazione di un semplice gel umettante.