



COSA SONO I CONTRACCETTIVI ORMONALI E QUANDO POSSONO ESSERE USATI



La contraccezione e i suoi benefici

CAMPAGNA MONDIALE PER LA SALUTE DELLA DONNA · LUNEDÌ 3 SETTEMBRE 2018

La contraccezione aiuta le donne e le coppie a **decidere** liberamente e responsabilmente se, quando e quanti bambini avere.

Nel mondo, l'uso dei metodi contraccettivi **riduce la mortalità materna e infantile**, aumenta il grado di istruzione e migliora le condizioni socio-economiche delle donne.

♦ In un anno sono stimate più di 210 milioni di gravidanze. Di queste 4 su 10 sono indesiderate. Si calcola che più di 21 milioni di donne all'anno si sottopongano ad aborti effettuati al di fuori delle norme di sicurezza sanitaria e 9 su 10 avvengano nei Paesi in via di sviluppo. ♦ Nei paesi in cui meno del 10% delle donne utilizza un metodo contraccettivo, la mortalità infantile è di 100 bambino su 1000 nati vivi. Questo dato si riduce alla metà, se le donne che utilizzano i metodi contraccettivi aumentano al 30%. ♦ Si stima che l'uso dei contraccettivi abbia quasi dimezzato la mortalità materna e che, se non venissero utilizzati, il numero di morti materne sarebbe 266 volte più alto di quello attuale.

☞ Per saperne di più sulla riduzione della mortalità nelle donne che usano contraccettivi:

- <https://www.figo.org/news/family-planning-human-right-0016025>
- <https://www.figo.org/news/some-25-pregnancies-terminated-0015289>
- <https://www.gutmacher.org/fact-sheet/adding-it-up-contraception-mnh-2017>
- <https://www.gutmacher.org/report/family-planning-can-reduce-high-infant-mortality-levels>

L'efficacia dei contraccettivi ormonali



I **contraccettivi ormonali** se usati correttamente hanno un'**elevata efficacia contraccettiva**. Possono contenere **sia estrogeni che progestinici** (“**contraccettivi ormonali combinati**”) oppure **solo progestinici**.

La **scelta** del **contraccettivo** deve essere **personalizzata**: quello che è ottimale per una tua amica potrebbe non essere l'ideale per te...

Ecco le principali opzioni con alcune note sulle modalità di utilizzo:

- tra i **CONTRACCETTIVI ORMONALI COMBINATI**, la **pillola tradizionale** – a seconda dei dosaggi e delle formulazioni – richiede modalità di assunzione diverse: ogni giorno per 21 giorni con successiva pausa di 7 giorni oppure tutti i giorni per 28 giorni (le ultime pillole sono di placebo, cioè senza ormoni), oppure tutti i giorni senza interruzioni né pillole di placebo (regimi continuativi). L'**anello** e il **cerotto** non richiedono un'assunzione quotidiana: l'anello lo si inserisce in vagina una volta al mese, lo si rimuove dopo tre settimane e, dopo una settimana di pausa, se ne inserisce uno nuovo. Il cerotto si posiziona una volta alla settimana per tre settimane, dopo le quali si fa una settimana di sospensione. La mestruazione può comparire nella pausa di assunzione o durante il placebo oppure può non comparire se gli ormoni vengono assunti ininterrottamente.
- tra i **CONTRACCETTIVI ORMONALI CON SOLO PROGESTINICO**, la **minipillola**, che è efficace quanto la pillola tradizionale, deve essere assunta tutti i giorni. Invece, la **spirale medicata**, l'**impianto sottocutaneo** e i **preparati iniettabili**, una volta inseriti dal ginecologo o iniettati, hanno una durata variabile dai 3 mesi ai 5 anni a seconda del

preparato. Per questo motivo vengono chiamati **LARC** dall'Inglese "**Long Acting Reversible Contraceptives**", ossia "**contraccettivi reversibili a lunga durata d'azione**". I LARC sono in assoluto i contraccettivi reversibili più efficaci e potrebbero essere la tua opzione se: non vuoi avere il pensiero di assunzioni quotidiane o cicliche, se ti dimentichi di assumere la pillola, vuoi ritardare di alcuni anni la ricerca della gravidanza.

Bisogna tener presente che **tutti i contraccettivi con solo progestinico** possono provocare sanguinamenti irregolari (spotting) o non far venire del tutto il flusso mestruale. Ciò tuttavia non rappresenta un problema per la salute. Inoltre, **possono essere utilizzati in presenza di controindicazioni all'uso dei contraccettivi ormonali combinati** e durante **l'allattamento**.

Le principali **controindicazioni all'utilizzo dei contraccettivi ormonali combinati** comprendono l'elevato rischio trombotico, l'emicrania con aura, l'ipertensione arteriosa non controllata dalla terapia medica, il diabete complicato, un pregresso ictus o infarto miocardico oppure gravi patologie del fegato.

Ricordiamoci che i contraccettivi ormonali **NON proteggono** dalle **infezioni sessualmente trasmissibili**. Quindi, **per associare una massima protezione contraccettiva alla prevenzione di queste infezioni**, si consiglia di associare ai **contraccettivi ormonali** il **preservativo**.

Il ginecologo potrà aiutarti a scegliere il metodo migliore per te tenendo conto dei tuoi bisogni e dei tuoi desideri, delle tue caratteristiche fisiche e psicologiche, del tuo stile di vita, della presenza o meno di fattori di rischio o di patologie che possano beneficiare dell'utilizzo di specifici contraccettivi.

☞ Per saperne di più:

- <http://sicontraccezione.it/metodo-in-sintesi-pillola-combinata-estroprogestinica.php>
- <http://sicontraccezione.it/metodo-in-sintesi-pillola-progestinica.php>
- <http://sicontraccezione.it/metodo-in-sintesi-cerotto-a-rilascio-transdermico-2.php>
- <http://sicontraccezione.it/metodo-in-sintesi-anello-vaginale.php>
- <http://sicontraccezione.it/metodo-in-sintesi-impianto-sottocutaneo.php>
- <http://sicontraccezione.it/metodo-in-sintesi-ius-3.php>

I LARCs



I **contraccettivi ormonali**, oltre ad avere un'elevata efficacia contraccettiva, possono essere utilizzati per il **trattamento di alcune patologie** legate al ciclo mestruale. Inoltre danno dei **benefici a lungo termine per la salute**. In particolare i contraccettivi ormonali **possono aiutarti** se soffri di...

✦ **sindrome premestruale**, ossia di gonfiore, irritabilità, sbalzi d'umore, stanchezza, depressione, disturbi del sonno, cefalea nei giorni che precedono le mestruazioni; ✦ **dismenorrea**, ossia di dolore molto forte durante il flusso mestruale, talvolta accompagnato da altri sintomi (es. nausea, vomito); ✦ **flussi mestruali molto abbondanti** o hai dei **cicli molto irregolari**; ✦ **acne**; ✦ **sindrome dell'ovaio policistico**, una condizione ormonale che può essere associata ad acne, aumento dei peli corporei, cicli irregolari e che può rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo di diabete e ipertensione; ✦ **endometriosi**, una patologia cronica che è caratterizzata dalla crescita di tessuto endometriale (che normalmente riveste solo la cavità interna dell'utero), in sedi "anomale". L'endometrio, ovunque si trovi, risponde alle modificazioni ormonali tipiche del ciclo mestruale, compreso il suo sfaldamento che coincide con la mestruazione. Quando l'endometrio si trova in sedi anomale, il sangue non riesce ad essere eliminato in modo naturale e si accumula nei tessuti, causando reazioni infiammatorie e formazione di tessuto cicatriziale e di aderenze che possono causare dolore cronico e infertilità.

I contraccettivi ormonali combinati **riducono del 13% il rischio di mortalità per qualsiasi causa**. Questo è il loro principale beneficio a lungo termine per la salute. In particolare **riducono il rischio di morte per...**

♦ **tumore dell'utero (endometrio)** L'effetto protettivo aumenta all'aumentare della durata d'uso e persiste per più di 20 anni dopo la sospensione e durante la post-menopausa, quando l'incidenza di questa malattia è maggiore;

♦ **tumore ovarico** La riduzione del rischio si mantiene per più di 30 anni dalla sospensione, fino all'età in cui l'incidenza del tumore è più alta;

♦ **tumore del colon** L'effetto protettivo aumenta con l'aumentare della durata d'uso e sembra diminuire in relazione al tempo trascorso dalla sospensione del trattamento;

♦ **patologie cardiovascolari** probabilmente grazie all'effetto protettivo sulle cellule che rivestono la parete interna dei vasi sanguigni.

Consulta il tuo medico per ottenere più informazioni e capire quale contraccettivo è più adatto a te.

☞ Per saperne di più clicca qui:

- <http://www.salute.gov.it/portale/fertility/dettaglioContenutiFertility.jsp?lingua=italiano&id=4488&area=fertilita&menu=malattie>
- <http://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4487&area=Salute%20donna&menu=patologie>
- <http://sicontraccezione.it/pubblicazioni/pdf/SICPositionPaper2013Benefici.pdf>

La Campagna WELL! è promossa dal Comitato per la Salute della Donna e i Diritti Umani della [FIGO](#) in collaborazione con la [SIGO - Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia](#).

Con il contributo di [Fondazione Medicina a Misura di Donna](#). _____

Ringraziamo per la collaborazione: Dott.ssa A. Tancredi, Dott. F. Borella, Dott.ssa S. Conti, Dott.ssa L. Barchi.