



**LA MINI GUIDA ALLA
CONTRACCZIONE**

www.zyxelle.com

Zyxelle®

Indice dei contenuti

PARTE 1: CHE COS'È LA PILLOLA ANTICONCEZIONALE

- Pillola anticoncezionale: come funziona e a cosa serve?
- Fino a che età si può prendere la pillola anticoncezionale?
- Pillola anticoncezionale e pillola del giorno dopo sono la stessa cosa?
- Pillola e altri contraccettivi ormonali: pro e contro

PARTE 2: PILLOLE ANTICONCEZIONALI DIFFERENZE

- Le pillole anticoncezionali leggere di ultima generazione
- Quale pillola anticoncezionale è meglio dopo i 40 anni?

PARTE 3: INIZIARE AD ASSUMERE LA PILLOLA

- Quali sono gli esami raccomandati prima di assumere la pillola anticoncezionale?
- Si può acquistare la pillola anticoncezionale senza ricetta?
- Quando si inizia e come si prende la pillola anticoncezionale?
- La pillola anticoncezionale fa effetto subito?

Zyxelle®

- Prendo la pillola, posso avere rapporti senza preservativo?

PARTE 4: DURANTE L'ASSUNZIONE DELLA PILLOLA

- Sono coperta con la pillola anticoncezionale nei 7 giorni di pausa?
- Come si presentano le mestruazioni durante l'assunzione della pillola?
- Pillola anticoncezionale e ciclo assente: cosa significa?
- Perdite rosate: che cos'è lo spotting?
- Sospendere la pillola: quando si può fare?

PARTE 5: VOMITO, DIARREA, DIMENTICANZE O PILLOLA PERSA: COSA FARE

- Vomito e diarrea durante l'assunzione della pillola
- Cosa accade se per sbaglio si prendono 2 pillole anticoncezionali?
- Cosa fare se si perde una pillola?
- Se dimentichi una o più pillole

PARTE 6: PILLOLA E INTERAZIONI

- Che interazione c'è tra pillola e altri farmaci?
- Pompelmo e pillola: quali le interazioni?
- Che interazione c'è tra pillola anticoncezionale e integratori alimentari?

Zyxelle®

- Interazione pillola anticoncezionale, Vitamina D e acido folico
- Cosa associare alla pillola anticoncezionale per ridurre gli effetti indesiderati?

PARTE 7: ALCUNI DISAGI COMUNI DA PILLOLA

- Sbalzi di umore da pillola anticoncezionale, quali rimedi
- La pillola fa ingrassare?
- La pillola può causare il mal di testa?

Pillola anticoncezionale: come funziona e a cosa serve?

La pillola anticoncezionale, costituita dall'associazione di estro-progestinici o da solo progesterone, **consente di controllare l'attività ovarica della donna, sopprimendo l'ovulazione.**



Il meccanismo attraverso il quale la somministrazione dei suddetti ormoni determina un blocco dell'attività ovarica è molto complesso, perché in esso entrano in gioco diverse componenti ognuna delle quali riveste un ruolo determinante.

La pillola fondamentale agisce in tre direzioni:

- **blocco dell'ovulazione**
- **alterazione del muco cervicale**
- **alterazione dell'endometrio**

Il blocco dell'ovulazione si realizza attraverso una marcata riduzione della produzione ciclica di gonadotropine ipofisarie (FSH, LH) sia per quanto riguarda quelle di base che del picco peri-ovulatorio. In tal modo viene inibita la maturazione del follicolo. Questo fenomeno è molto precoce in quanto si manifesta fin dai primi giorni di somministrazione. **L'ovaio durante il trattamento con la pillola assume un atteggiamento morfo-funzionale di riposo.**

Zyxelle®

Le alterazioni del muco cervicale sono dovute al fatto che già dai primi giorni del ciclo viene somministrata una certa quantità di progestativo che rende il muco spesso, viscoso, di scarsa quantità, e pertanto **poco adatto ad essere attraversato dagli spermatozoi**. Questo aspetto del muco rimane costante durante tutto il periodo di trattamento con la pillola ed **anche nella settimana di sospensione della somministrazione**.

A livello endometriale questi farmaci provocano un'atrofia ghiandolare mentre lo stroma viene abnormemente stimolato. **Si ha quindi una maturazione anticipata dell'endometrio e la sua scarsa vascolarizzazione non consente l'annidamento di un uovo eventualmente fecondo**.



La pillola anticoncezionale non è utilizzata ai soli fini contraccettivi; può infatti essere prescritta per il trattamento di alcune patologie, come la sindrome dell'ovaio policistico, l'endometriosi, l'adenomiosi, l'anemia causata dalle mestruazioni, e le mestruazioni dolorose (dismenorrea). Inoltre, i contraccettivi orali spesso sono prescritti per curare forme di acne lievi o moderate.

La pillola può anche indurre le mestruazioni a intervalli regolari nelle donne in cui si presentano cicli mestruali irregolari o affette da alcune patologie caratterizzate da sanguinamento uterino disfunzionale.

Zyxelle®

Fino a che età si può prendere la pillola anticoncezionale?

La pillola è un anticoncezionale che **può accompagnare una donna dall'adolescenza fino all'età matura.**



Tutto il periodo fertile della vita può essere contraddistinto dall'assunzione di questo farmaco, magari con alcune pause dovute ai motivi più disparati: la ricerca di una gravidanza, motivi personali o di salute.



Salvo il presentarsi di motivi di salute o controindicazioni che ne sconsiglino l'assunzione la pillola contraccettiva può essere assunta fino alla fine del ciclo e quindi fino alla comparsa della menopausa.

Zyxelle®

Pillola anticoncezionale e pillola del giorno dopo sono la stessa cosa?

La pillola anticoncezionale viene assunta dalla donna per bloccare l'ovulazione e prevenire una gravidanza.



Questo tipo di contraccezione, definita se vogliamo come “contraccezione classica”, è vincolata alla previsione del rapporto sessuale, sia esso singolo o legato ad una vita sessuale regolare.

Tuttavia, a volte, l'attività sessuale non è programmata o programmabile e da ciò nasce l'esigenza di avere a disposizione dei metodi per far fronte a queste situazioni che sono chiaramente di emergenza. Ad esempio:

- quando il preservativo non è stato indossato all'inizio del rapporto o si è rotto o si è sfilato;
- quando ci si scorda di assumere una o più pillole;
- o ci si scorda di rimettere l'anello o il cerotto contraccettivo;
- quando si assumono farmaci che possono interagire con l'efficacia del contraccettivo ormonale;
- quando si verificano episodi di vomito o diarrea vicini all'assunzione della pillola.

Zyxelle®

In ogni caso non va adottato come metodo contraccettivo abituale ma solo in caso – appunto – di emergenza.

I farmaci disponibili contengono o un progestinico, il Levonorgestrel, o l'Ulipristal Acetato.

Il Levonorgestrel è disponibile in farmacia senza ricetta per le donne maggiorenni, mentre le minorenni possono acquistarlo dietro prescrizione medica. Questo tipo di pillola, conosciuta anche come **“pillola del giorno dopo”**, **deve essere assunta entro 12/24 ore e comunque non oltre 72 ore dal rapporto giudicato a rischio. Ha un'efficacia che oscilla tra il 54% e il 945 entro le prime 72 ore.**



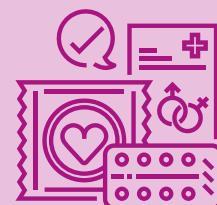
Questo tipo di contraccezione, che possiamo chiamare “d'emergenza”, si basa sul fatto che esiste un periodo detto di “pre-gestazione” che va dalla fecondazione all'impianto. In questo lasso di tempo, circa 7 giorni, l'uovo fecondato è libero nelle vie genitali che deve attraversare per giungere nella cavità uterina dove si anniderà, mentre nel frattempo l'endometrio si prepara ad accoglierlo.

È in questo periodo che si può realizzare la possibilità di intercettarlo sia ostacolandone il trasporto, sia modificando le condizioni dell'endometrio rendendolo cioè inadatto all'annidamento.

Zyxelle®

Pillola e altri contraccettivi ormonali: pro e contro

La contraccezione ormonale può prevedere diverse vie di somministrazione. Dalla più comune **pillola**, che viene assunta per bocca, al **cerotto transdermico**, che si posiziona sulla cute, all'**anello vaginale**, che si inserisce in vagina, al **dispositivo sottocutaneo**, che si impianta per l'appunto a livello del sottocute.



In ognuno di questi casi la somministrazione di tali farmaci può avere sull'organismo della donna degli effetti benefici, così come degli effetti indesiderati.

Oltre alla assodata azione contraccettiva, gli estroprogestinici possono diventare anche una valida terapia in talune condizioni cliniche. Sono infatti ormai noti gli effetti terapeutici dei contraccettivi ormonali in diverse patologie. Tra queste abbiamo l'endometriosi, la PCOS, la dismenorrea e le irregolarità mestruali. Alcuni di questi effetti derivano dall'azione di soppressione dell'attività ovulatoria e dell'attività ciclica ovarica, indipendentemente dai dosaggi utilizzati.

In base al tipo di progestinico presente nell'associazione farmacologica, come quelli di terza generazione che hanno scarsa attività androgenica, possiamo avere anche un'azione terapeutica sull'acne lieve-moderato e su altre patologie cutanee androgeno-dipendenti. L'azione di soppressione dell'attività ovulatoria consente di ottenere un effetto protettivo (fino al 60%) nei riguardi della formazione di cisti funzionali ovariche, consentendo quindi di preservare la fertilità della donna.

Zyxelle®

L'inibizione dell'ovulazione, determinata dall'uso della pillola, **svolge anche un effetto protettivo contro la neoplasia ovarica epiteliale. La riduzione dell'insorgenza di questo tumore è del 5-10% per ogni anno d'uso e può arrivare all'80% dopo dieci anni di utilizzo.**

L'effetto protettivo si mantiene per 10-15 anni dopo la sospensione della contraccezione ormonale.

La contraccezione ormonale sembrerebbe avere anche un'azione di protezione sull'endometrio. È noto che l'endometrio è un tessuto ormono-dipendente e che nel carcinoma dell'endometrio esistono dei recettori ormonali. Sulla base di queste conoscenze l'utilizzo di estroprogestinici combinati sembrerebbe associato ad una diminuzione di rischio del carcinoma endometriale. **L'effetto protettivo inizia dopo 12 mesi di impiego e si mantiene per almeno 5 anni dopo la sospensione.**

Sicuramente la pillola consente alla donna di vivere una sessualità più libera e serena, portando beneficio al rapporto di coppia.



Zyxelle®

Accanto agli effetti positivi derivanti dall'assunzione della pillola abbiamo, però, anche degli effetti collaterali.

La pillola può causare l'insorgenza di **spotting**, cioè perdite ematiche vaginali durante il ciclo, che possono essere più frequenti durante i primi 3 mesi di assunzione del farmaco. Può causare **nausea, aumento della tensione mammaria, cefalea, incremento ponderale, dovuto principalmente ad un aumento della ritenzione idrica, cambiamento dell'umore**, più frequente in donne che hanno sofferto o soffrono di depressione, diminuzione del desiderio sessuale.



In genere questi effetti indesiderati tendono a passare, nella maggior parte delle donne, dopo qualche mese dall'inizio dall'assunzione o associando alla pillola anticoncezionale specifici integratori.

Ciò che di più serio può manifestarsi, da un punto di vista clinico, nella donna che assume contraccettione ormonale **è una modificazione del profilo metabolico**, con alterazione del quadro lipidico, glucidico ed epatico rilevato agli esami ematologici.

Zyxelle®

Possono determinare effetti sull'apparato cardio-vascolare, attraverso un incremento della pressione arteriosa e aumentando il rischio di eventi ischemici coronarici, anche se in realtà questo tipo di evento avverso dipende in gran parte dall'effetto di potenziamento dei fattori di rischio come l'età della paziente, dall'abitudine al fumo di sigaretta, ipercolesterolemia, diabete, ipertensione arteriosa.

Gli estroprogestinici determinano anche una modificazione dei fattori della coagulazione, seppur le pillole di ultima generazione, influenzino meno questi parametri rispetto a quelle di vecchia generazione. Ciò comporta un lieve aumento del rischio di episodi tromboembolici che sembrerebbero legati, come quelli cardiovascolari, alla presenza di alcuni fattori di rischio.



Dibattuta e incerta è l'influenza degli estroprogestinici sulla patologia maligna della mammella. Infatti, nella valutazione degli effetti degli estroprogestinici sul tessuto mammario si intersecano vari fattori: l'età in cui la contraccezione è iniziata, la sua durata e soprattutto il dosaggio del contraccettivo utilizzato che si è notevolmente modificato, andandosi via via riducendo negli anni. Tuttavia, l'uso di estroprogestinici aumenterebbe il rischio di cancro in quei gruppi di donne già considerate ad alto rischio, cioè quelle che hanno una displasia mammaria importante e che hanno un'anamnesi familiare positiva per neoplasia della mammella.

Zyxelle®

Le pillole anticoncezionali leggere di ultima generazione

Le nuove pillole di ultima generazione, introdotte a partire dal 2009, possono essere definite anticoncezionali innovativi perché **sono formulate con un basso dosaggio di estrogeni, che riduce i fastidi legati alle pillole tradizionali, senza perdere in efficacia contraccettiva.**



Inoltre, tra queste ultime pillole ce ne sono alcune che associano al progestinico un “estrogeno naturale”, cioè l’estradiolo, quello prodotto dall’organismo femminile, e non il comune estrogeno di sintesi contenuto nelle pillole di vecchia generazione.

Un tempo, assumere la pillola comportava:

- **ritenzione idrica,**
- possibile **cefalea,**
- **calo della libido,**
- il più pericoloso di tutti, esposizione maggiore al **rischio di trombosi**

Oggi tutti questi effetti negativi sono stati in gran parte risolti dalla composizione delle nuove pillole contraccettive che contengono progestinici diversi e una concentrazione di estrogeni corrispondente a 20 gamma, contro i 60 circa delle pillole degli anni '70.

Zyxelle®

Con le pillole contraccettive di ultima generazione **si è inoltre ridotta l'incidenza di cefalea da sospensione**, cioè il mal di testa che spesso la paziente riferiva nella settimana di pausa dal contraccettivo.

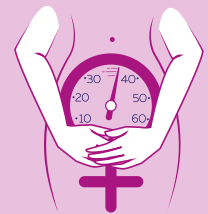


Infatti, **la riduzione della quantità di estrogeno** presente in ogni pillola **ha consentito di aumentare i giorni in cui assumere la pillola contraccettiva**, passando dai 21 delle vecchie pillole ai 24 delle nuove e associando altre 4 pillole placebo **in modo da proporre alla donna anche un contraccettivo con una somministrazione continuativa che non preveda interruzioni.**

Zyxelle®

Quale pillola anticoncezionale è meglio dopo i 40 anni?

Sicuramente **la scelta della pillola anticoncezionale a 40 anni**, così come in giovane età, **deve essere eseguita previa valutazione e colloquio con il medico ginecologo specialista**, al fine di identificare eventuali patologie presenti e/o elementi che indirizzino la scelta verso un contraccettivo ormonale piuttosto che un altro.



Oggigiorno, in assenza di particolari indicazioni terapeutiche, **la scelta del contraccettivo in una donna sopra i 35 anni si rivolge alle pillole contenenti estrogeno naturale, ovvero l'estradiolo, ormone prodotto fisiologicamente dall'ovaio durante tutta l'età fertile.**

Si tratta di un ormone "bioidentico", come si dice in termini medici, che l'organismo femminile riconosce come familiare. **Il prodotto è indicato per tutte le donne che desiderano una contraccezione sicura, ma che necessitano di un minore impatto metabolico sulla glicemia, sui lipidi, sulla coagulazione**, dato che l'alterazione di questi parametri e gli effetti collaterali legati alla contraccezione ormonale aumentano con l'aumentare dell'età della donna.

Al tempo stesso, **è l'ideale per attenuare i disturbi mestruali**, che tendono ad aggravarsi con il passare degli anni, e **i sintomi premenopausali precoci.**

Zyxelle®

Quali sono gli esami raccomandati prima di assumere la pillola anticoncezionale?

La contraccezione ormonale può essere prescritta in modo sicuro **dopo una attenta raccolta anamnestica** e dopo la misurazione della pressione arteriosa.



Attraverso questa valutazione **è possibile identificare le eventuali donne con rischio aumentato di sviluppare eventuali effetti collaterali** legati all'assunzione dell'estroprogestinico ed indirizzarle verso altro metodo anticoncezionale.

Ulteriori indagini ematochimici, esame della mammella, pap test e screening per malattie sessualmente trasmissibili sono considerati NON necessarie secondo l'American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), la World Health Organization (WHO), e la Royal College of Obstetricians and Gynecologists (RCOG).

La documentazione del BMI è altresì un parametro importante prima di iniziare la contraccezione poiché le donne obese sono considerate a rischio maggiore per lo sviluppo di trombosi venosa profonda.

Zyxelle®

Nonostante ciò **la Società Italiana di Contraccezione fa sapere che in Italia, prima di dare la pillola, si prescrivono le analisi del sangue** (diverse da quelle genetiche per rilevare il rischio trombotico), anche se le linee guida non lo prevedono.



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il rischio tromboembolico non va testato, perché il rapporto rischi/benefici è sfavorevole: in altre parole, gli esami genetici sono troppo costosi e non c'è garanzia di identificare tutte le donne a rischio.

Il ginecologo quindi, prima di dare la pillola, **valuta i fattori di rischio**, come fumo e obesità, **e la storia clinica della paziente e della sua famiglia per decidere se fare approfondimenti diagnostici sul rischio tromboembolico.**

Zyxelle®

Si può acquistare la pillola anticoncezionale senza ricetta?

La pillola anticoncezionale può essere acquistata solo dietro prescrizione medica e previa valutazione specialistica degli eventuali fattori di rischio.



Quando si inizia e come si prende la pillola anticoncezionale?



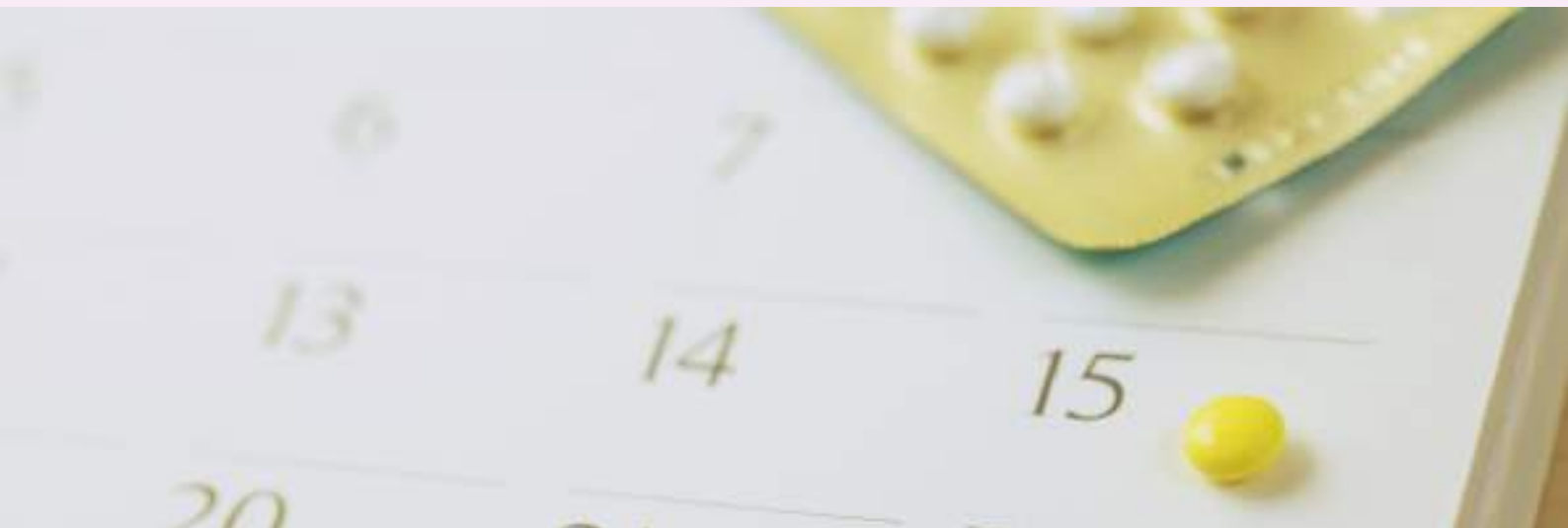
L'assunzione della pillola deve avvenire, quando la si inizia a prendere per la prima volta, **il primo giorno del ciclo mestruale.**

Se si inizia ad assumere un tipo di contraccettivo contenente 21 pillole: si comincia a prendere la prima pillola dal 1° giorno delle mestruazioni, seguendo senza interruzioni a prenderne una al giorno, circa alla stessa ora, per 21 giorni. Poi si esegue una pausa di 7 giorni e si ricomincia una nuova confezione. Durante la pausa si presenta il ciclo mestruale da sospensione. **Se si è assunto correttamente il contraccettivo la copertura è assicurata, ovviamente, anche nei 7 giorni di pausa.**

Zyxelle®

Nelle pillole di nuova generazione lo schema di somministrazione è 24+4, cioè 24 pillole attive (contenenti quindi il farmaco) e 4 pillole placebo. La pillola va assunta comunque dal primo giorno di ciclo per 28 giorni e poi si ricomincia il blister successivo. Questo metodo di somministrazione non prevede pause, anche se in realtà la pausa corrisponde alle 4 pillole placebo, che vanno comunque assunte per non incorrere in errori di assunzione.

In genere durante l'assunzione delle pillole placebo si presenta la mestruazione da sospensione, sottolineo "in genere" perché **a volte con le pillole di nuova generazione le perdite mestruali da sospensione possono anche non presentarsi, ma se si è assunto correttamente il contraccettivo la paziente può essere tranquilla circa una eventuale gravidanza.**



Se ci si dimentica di prendere una pillola, occorre prenderne una appena possibile, non superando in ogni caso le 12 ore di ritardo; se si supera questo limite di tempo, si deve continuare ad assumere regolarmente la pillola, tenendo conto che la sicurezza contraccettiva è minore e che occorre quindi abbinarla ad un altro metodo (esempio: preservativo).

Zyxelle®

La pillola anticoncezionale fa effetto subito?

La pillola svolge da subito il suo effetto contraccettivo se è stata assunta dal primo giorno della mestruazione.



L'effetto contraccettivo cessa se si dimentica e non si assume la pillola entro 12 ore di ritardo.

La sicurezza contraccettiva si ha anche durante la settimana d'intervallo per le pillole da 21 giorni, poiché l'azione di blocco dell'ovulazione si mantiene per tutto il tempo durante il quale la pillola è assunta.

Se tuttavia dopo il periodo d'intervallo non si ricomincia l'assunzione l'effetto contraccettivo viene immediatamente a cessare.

Zyxelle®

Prendo la pillola, posso avere rapporti senza preservativo?

La pillola anticoncezionale protegge dal rischio di gravidanze indesiderate ma non dalle malattie che vengono trasmesse attraverso i rapporti sessuali.



Numerose malattie infettive si trasmettono essenzialmente durante i rapporti sessuali senza profilattico (rapporti non protetti). Si può trattare di malattie dovute a batteri, come la sifilide, la gonorrea o le clamidiosi. **Malattie dovute a parassiti**, come le tricomoniasi, o a micosi (ad esempio, la candidosi). **Oppure** malattie **dovute a virus come l'Aids, l'epatite B, l'epatite C, l'herpes o infezioni da HPV** (Human Papillomavirus).

Le malattie sessualmente trasmissibili colpiscono sempre più fasce di età che fino a qualche tempo fa erano ritenute meno a rischio.

L'utilizzo del preservativo si conferma fondamentale per proteggersi dalle malattie sessualmente trasmissibili. Viene quindi raccomandato il cosiddetto «**double dutch**»: ovvero la strategia che prevede l'utilizzo della pillola anticoncezionale e del preservativo.

Zyxelle®

Sono coperta con la pillola anticoncezionale nei 7 giorni di pausa?

La copertura anticoncezionale è assicurata anche nei 7 giorni di pausa o nei 4 giorni di placebo, a seconda del tipo di anticoncezionale che si sta assumendo.



Ovviamente **se la paziente ha assunto correttamente la pillola** e se continuerà l'assunzione nel mese successivo. Nel caso in cui programmasse la sospensione deve avere rapporti protetti.

Come si presentano le mestruazioni durante l'assunzione della pillola?



Nel periodo di pausa o durante l'assunzione delle pillole placebo generalmente compare **la mestruazione da sospensione**, che non è una mestruazione fisiologica, ma **il risultato dell'azione farmacologica dei componenti della pillola sull'endometrio**.

Zyxelle®

E se il ciclo è assente, sono protetta?

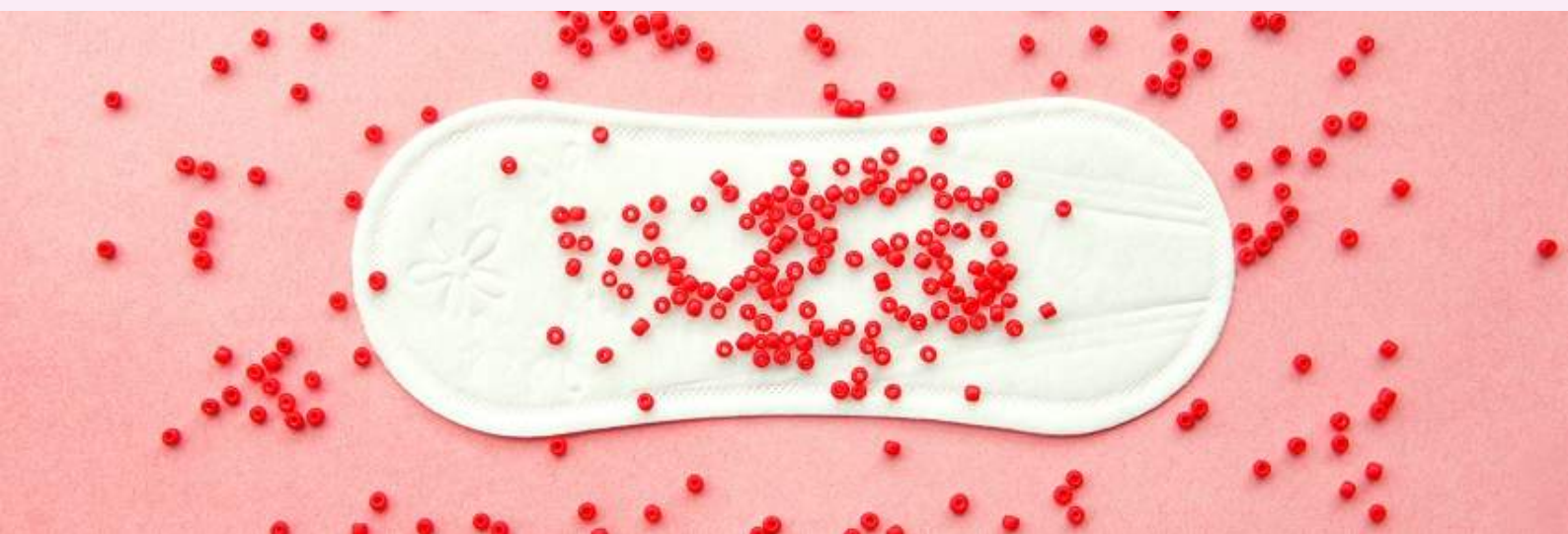
Con alcuni tipi di anticoncezionali, generalmente quelli che prevedono l'assunzione per 28 giorni e che contengono estrogeno naturale, ma a volte può verificarsi anche con la pillola a 21 giorni, **la mestruazione da sospensione può non verificarsi.**



Questo è dovuto solo al fatto che l'endometrio durante il mese di assunzione non cresce al punto da doversi sfaldare alla fine dell'assunzione della pillola. Cioè rimane sottile.

Non si tratta assolutamente di un effetto collaterale né per questo si deve interrompere la pillola.

L'efficacia contraccettiva non è assicurata dalla comparsa della mestruazione da sospensione, bensì **dalla certezza di aver assunto correttamente l'anticoncezionale.**



Zyxelle®

Perdite rosate: che cos'è lo spotting?

Assumendo la pillola anticoncezionale possono comparire, durante il mese, delle **perdite** rosate o rosso scure, scarse, **che prendono il nome di spotting**.



Si verificano prevalentemente nei primi mesi di assunzione della pillola anticoncezionale per una sorta di **fenomeno di adattamento dell'organismo femminile all'assunzione degli ormoni**, per poi scomparire nei mesi successivi.



Però **possono presentarsi anche dopo anni di assunzione della pillola**. In ogni caso è **sempre consigliabile parlarne con il proprio ginecologo di fiducia**.

Zyxelle®

Sospendere la pillola: quando si può fare?

La pillola anticoncezionale può essere sospesa in qualunque momento, sia per motivi medici sia per volontà della donna.



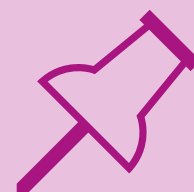
Alla sospensione, qualche giorno dopo, potrebbero presentarsi perdite ematiche simil mestruali e, ovviamente, **la donna dovrà utilizzare da subito un altro metodo anticoncezionale per evitare gravidanze indesiderate.**



Zyxelle®

Vomito e diarrea dopo la pillola anticoncezionale

Se l'episodio di vomito o diarrea si verifica entro 4 ore dall'assunzione della pillola anticoncezionale ne va assunta un'altra e sono consigliati rapporti protetti nei 7 giorni successivi, altrimenti non è assicurata la copertura contraccettiva.



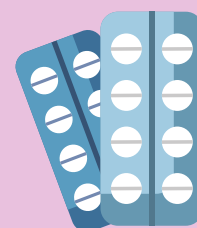
Se gli episodi sono a distanza maggiore la copertura è mantenuta. Nel caso di gastroenterite con **più episodi di vomito o diarrea è consigliabile continuare la regolare assunzione della pillola ma proteggere i rapporti con altro metodo anticoncezionale fino al ciclo successivo quando si riprende la regolare assunzione della pillola.**



Zyxelle®

Cosa accade se per sbaglio si prendono 2 pillole anticoncezionali?

L'erronea assunzione di due pillole insieme non comporta alcun problema ma la donna dovrà **continuare la regolare assunzione** dell'anticoncezionale **recuperando la pillola mancante da un blister di scorta**.



Cosa fare se si perde una pillola?



Se dovesse essere **smarrita una pillola se ne può assumere un'altra da un blister di scorta** nel caso di una **pillola monofasica** (cioè ogni pillola ha lo stesso dosaggio ormonale).

Se si sta assumendo una **pillola quadrifasica** allora **bisognerà assumere**, sempre da un blister di scorta, **la pillola che corrisponde a quella persa**, nella settimana di assunzione in cui si trova la donna.

Zyxelle®

Se dimentichi una o più pillole

Se si dimentica una sola pillola anticoncezionale **e la si assume entro 12 ore la copertura** anticoncezionale **è comunque assicurata.**



Nel caso di una pillola, **dipende dalla settimana in cui si dimentica e dal tipo di pillola che si sta assumendo**, quindi o si consulta lo schema presente nel bugiardino o si consulta il proprio ginecologo.

Quando, invece, si dimentica più di una pillola il consiglio è di avere rapporti protetti fino all'inizio della confezione successiva che potrà essere assunta anche senza eseguire la pausa di sospensione.



Zyxelle®

Che interazione c'è tra pillola anticoncezionale e altri farmaci?

La farmacologia delle associazioni estroprogestiniche suggerisce che sia **la componente estrogenica la più esposta ad eventuali interazioni con altri farmaci**



Questo **perché l'etinilestradiolo**, che è l'estrogeno **presente in tutti i contraccettivi** orali in commercio nel nostro paese, **è interessato da entrambi i principali meccanismi alla base delle interazioni più rilevanti.**

La comparsa sul mercato di **contraccettivi a bassissima concentrazione di estrogeno richiede**, da questo punto di vista, **una maggiore attenzione in quanto** i contraccettivi a ridotto contenuto estrogenico **sono più esposti a questo tipo di interazioni rispetto a quelli con dosaggio più alto.**

L'etinilestradiolo viene metabolizzato al suo 2-idrossi metabolita, almeno in parte, dal citocromo P450 (CYP3A4). La somministrazione contemporanea di farmaci induttori o inibitori di questo sistema enzimatico può essere causa di alterazioni nel metabolismo. L'entità dell'induzione o dell'inibizione enzimatica è diversa per i vari farmaci e l'effetto che ne deriva è diverso nei singoli individui il che rende oltremodo difficile fare delle generalizzazioni sulle conseguenze di questo tipo di interazioni.

Zyxelle®

In caso di induttori enzimatici si avrà una diminuzione della concentrazione plasmatica dell'estrogeno che si potrebbe tradurre potenzialmente nella perdita dell'efficacia contraccettiva, mentre in caso di inibitori enzimatici si avrà un aumento della concentrazione plasmatica dell'estrogeno che si può tradurre in una maggiore probabilità di comparsa di effetti indesiderati tipici quali nausea, vomito, tensione e dolorabilità mammaria, emicrania e ritenzione idrica.

Le maggiori interazioni che si possono avere tra pillola anticoncezionale e farmaci con riduzione dell'efficacia anticoncezionale riguardano gli antiepilettici, alcuni antibiotici e gli antidepressivi.

In generale è sempre bene informare il proprio medico se si sta assumendo un contraccettivo orale, in particolar modo se viene proposta una determinata terapia farmacologica.



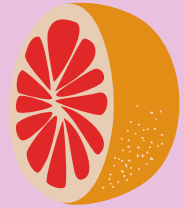
In questo modo si limiteranno le probabilità di incorrere in interazioni e in effetti indesiderati. In caso di ritardo della mestruazione da sospensione è necessario eseguire quanto prima un test di gravidanza al fine di escludere o confermare una eventuale maternità e in caso di positività contattare quanto prima il proprio ginecologo.

Possono essere invece assunti con tranquillità il paracetamolo, l'acido acetilsalicilico e i farmaci antinfiammatori non steroidei.

Zyxelle®

Pompelmo e pillola anticoncezionale

La **bergamottina**, contenuta nel pompelmo e nel bergamotto, è un potente competitore ed inibitore metabolico dell'isoforma 3A4 del citocromo P450 epatico; questo citocromo è, in breve, un complesso di enzimi del fegato che **sovrintende al metabolismo della stragrande maggioranza delle sostanze introdotte nell'organismo.**



La bergamottina agendo da competitore rende meno disponibile il citocromo per le molecole di farmaco, mentre come inibitore diminuisce la produzione degli enzimi a livello epatico. Il farmaco non viene così metabolizzato e non esprime il suo effetto.

È importante sottolineare però che **le interazioni negative con i farmaci, tra cui la pillola, del succo di pompelmo o del tè al bergamotto si mostrano quando esso viene consumato in grandi quantità**, cosa che in Italia è estremamente infrequente: **1-2 bicchieri al giorno non sono in grado di modificare in modo consistente l'effetto di un farmaco.**



Zyxelle®

Che interazione c'è tra pillola anticoncezionale e integratori alimentari?

Bisogna **prestare attenzione** anche **quando si assumano preparati omeopatici o integratori**.



Tra i primi **l'Erba di San Giovanni**, un rimedio omeopatico noto anche con il nome *Hypericum perforatum*, usato nella cura di ansia e depressione, **riduce l'efficacia della pillola anticoncezionale**.

Tra gli integratori alimentari, attenzione al chitosano, estratto naturale usato nei prodotti per la perdita di peso, lassativi e per la diminuzione dell'assorbimento di grassi a livello intestinale.

Assumendolo contemporaneamente alla pillola ne affievolisce l'effetto.

Zyxelle®

Interazione pillola anticoncezionale, Vitamina D e acido folico

Il folato è una vitamina B idrosolubile che si trova comunemente nei cibi. L'acido folico è la forma sintetica del folato che si usa nei supplementi dietetici o addizionata per l'arricchimento degli alimenti.



Tale vitamina nella forma attiva è richiesta per importanti reazioni enzimatiche, incluse quelle che coinvolgono il metabolismo degli aminoacidi, la sintesi di purine e pirimidine e la metilazione del DNA.

Diversi studi hanno dimostrato che l'assunzione prolungata di estroprogestinici orali riduce l'assorbimento dei folati introdotti attraverso la dieta. Il meccanismo attraverso cui ciò avviene sembra essere il peggioramento, da parte degli ormoni, del clivaggio enzimatico intestinale della forma poligluttammica dell'acido folico che è quella contenuta negli alimenti mentre si ritiene che gli ormoni non agiscano su quella monogluttammica, ovvero sintetica.

Questo va tenuto ben presente se andiamo a considerare **l'importante ruolo dell'acido folico nella corretta chiusura del tubo neurale 5,6.** Donne che volessero interrompere l'uso della pillola per avere una gravidanza (o peggio che restano incinta nonostante la contraccezione) si troverebbero in una situazione di deficienza che metterebbe a forte rischio la salute del feto.

Circa la vitamina D non sono descritte interazioni con la pillola anticoncezionale.

Zyxelle®

Cosa associare alla pillola anticoncezionale per ridurre gli effetti indesiderati?

Si è ormai concordi nel ritenere che **l'utilizzo cronico dei contraccettivi ormonali determini la riduzione dell'assorbimento di alcune vitamine**, tra cui Vit E, Vit C, vitamine del gruppo B, **di acido folico e sali minerali** (zinco, magnesio e selenio).



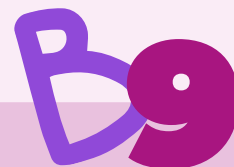
Inoltre, lo stile di vita, sempre più frenetico e meno attento a ciò che dovrebbe essere integrato con l'alimentazione rende difficile alla donna che fa uso di contraccezione ormonale poter porre rimedio.

È quindi necessario, nelle pazienti che fanno uso di contraccezione orale, abbinare alla pillola un "nutraceutico", cioè un prodotto a metà tra integratori alimentari e farmaci veri, frutto della ricerca scientifica volta a prevenire i disturbi e le carenze vitaminiche che le donne possono manifestare in corso di contraccezione ormonale.



Zyxelle®

Ma cosa bisogna integrare nella donna che fa uso di contraccettione ormonale?



Sicuramente **l'acido folico, essenziale per la sintesi del DNA e lo sviluppo dei globuli rossi**, utile per il metabolismo dell'omocisteina, ed **essenziale nel prevenire i disturbi del tubo neurale qualora si cerchi una gravidanza**.



La **Vitamina C** e la **Vitamina E** con il loro **potere antiossidante e di prevenzione del rischio di trombosi venosa**. Le **vitamine del gruppo B**, importanti per il metabolismo epatico e per il **sistema nervoso**.



Il **selenio, per favorire il buon funzionamento della tiroide** che può risentire dell'assunzione degli estroprogestinici.

Zyxelle®



Il magnesio utile per migliorare il tono dell'umore.



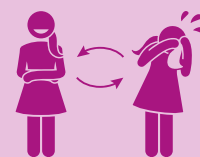
L'integrazione con la **centella asiatica per contrastare gli inestetismi cutanei e ridurre la ritenzione idrica**, migliorando il drenaggio attraverso un'azione sul microcircolo.

Attraverso questo tipo di supplementazione aiuteremmo le donne che assumono anticoncezionali ormonali a **ristabilire il benessere dell'organismo, a ridurre gli effetti indesiderati legati alla pillola e ad aumentare la compliance alla terapia stesse.**

Zyxelle®

Sbalzi d'umore da pillola anticoncezionale, quali rimedi

Quello degli **sbalzi d'umore** è tra i **disagi più comuni** di chi assume la pillola.



Diversi studi scientifici hanno dimostrato che **sostenere il tono dell'umore nelle donne che assumono contraccettivi orali è possibile.**

L'integrazione di alcune vitamine del gruppo B e di alcuni minerali, tra cui **magnesio e selenio**, **rappresentano un valido aiuto per contrastare ansia e sbalzi d'umore**, sostenendo quindi il tono dell'umore e migliorando la qualità della vita.



Zyxelle®

La pillola fa ingrassare?

Il timore di **ingrassare è una delle preoccupazioni più comuni** delle donne che vogliono iniziare a prendere la **pillola anticoncezionale**.



La paura di prendere peso è infatti spesso il principale deterrente verso l'uso di questo contraccettivo, sebbene alcuni studi scientifici dicano il contrario.

In realtà, **l'incremento ponderale relativo all'assunzione della pillola è generalmente il risultato dell'aumento della ritenzione idrica e non di grasso accumulato**. Tuttavia, livelli più alti di estrogeni possono indurre a un aumento della ritenzione idrica, principale causa della cellulite.



Zyxelle®

La pillola può causare il mal di testa?

Spesso il mal di testa è dovuto a sbalzi ormonali.

La maggior parte dei mal di testa che ci colpiscono sono provocati dagli ormoni.



E i dati parlano chiaro: **le donne che soffrono ogni mese di mal di testa legati alle variazioni ormonali sono almeno 5 milioni.** Spesso questo malessere è associato al ciclo mestruale, ma **alcune ne soffrono anche per via dell'assunzione dei contraccettivi ormonali.**



Uno studio norvegese (Aegidius K. et al., Neurology 2006 Feb 14;66(3):349-53), condotto su oltre 27.000 donne, **ha infatti evidenziato la correlazione tra utilizzo di metodi anticoncezionali e l'emicrania**, dovuta all'alterazione ormonale.

Zyxelle®