

I TRATTAMENTI ALTERNATIVI DELLA MENOPAUSA

Responsabile Editoriale
Renato Cozzi

Per alleviare i sintomi della menopausa, come vampate, secchezza vaginale e sudorazioni notturne, circa il 40-50% delle donne occidentali sceglie di utilizzare preparati a base di fito-estrogeni ed erbe in alternativa alla terapia ormonale sostitutiva (TOS).

Uno dei quesiti che molti si pongono è se queste terapie alternative siano realmente efficaci. Gli studi presenti in letteratura nella maggior parte dei casi appaiono limitati da scarsa casistica, brevi *follow-up* e risultati inconsistenti.

Una recente revisione sistematica pubblicata su JAMA (1) ha esaminato 5218 studi riguardanti l'uso di terapie alternative per ridurre i sintomi nelle donne in post-menopausa: fito-estrogeni, soia, isoflavoni, *ginseng*, *black cohosh*, trifoglio rosso, semi di lino, iperico, erbe medicinali di medicina cinese e non. Per la **metanalisi** sono stati selezionati **62 studi** (36 sui fito-estrogeni, 16 su *black-cohosh* e 10 su erbe medicinali) che corrispondevano ai criteri di inclusione: studi clinici randomizzati con comparazione a *placebo*, su popolazione generale, con *end-point* mirati ad analizzare i sintomi post-menopausali, in particolare disturbi vasomotori, secchezza vaginale e sudorazioni notturne. Sono state analizzate **6653 donne**, di età compresa tra 18 e 75 anni, la maggior parte degli studi aveva un **follow-up di 12 settimane**.

Risultati

Fito-estrogeni: riduzione del numero di **sintomi vasomotori** (-1.31, IC95% -2.02 a -0.61) e miglioramento della **secchezza vaginale** (-0.31, IC95% -0.52 a -0.10); nessun risultato sul numero di episodi di sudorazione notturna. Una metanalisi separata ha valutato gli effetti della supplementazione con isoflavoni di soia (sia con la dieta che con integratori) e i dati si sono confermati analoghi anche in questa sotto-categoria (sintomi vasomotori -0.79, IC95% -1.35 a -0.23; secchezza vaginale -0.26, IC95% -0.48 a -0.04).

Trifoglio rosso e black cohosh: nessuna riduzione significativa del numero di eventi vasomotori, sebbene alcuni studi indipendenti abbiano evidenziato una complessiva riduzione della sintomatologia.

Semi di lino o iperico: risultati contrastanti (4 studi evidenziavano una riduzione della sintomatologia e 3 studi nessuna differenza).

Erbe medicinali cinesi: nessuna evidenza.

Conclusioni

L'uso di fito-estrogeni è associato a una modesta riduzione di alcuni sintomi post-menopausali, come quelli vasomotori e la secchezza vaginale. Questo risultato è spiegabile dal fatto che i due principali fito-estrogeni (isoflavoni e lignani) hanno una struttura chimica molto simile a quella dell'estradiolo, e hanno quindi attività estrogenica. Non sembra invece determinare un miglioramento delle sudorazioni notturne.

Da ricordare che le linee guida (2) sottolineano l'**assenza di dati certi sulla sicurezza mammaria** di questi composti.

I **limiti di questo studio** sono molti: elevata eterogeneità degli studi per quanto riguarda qualità e rigore scientifico, elevato rischio di *bias*, differenze di popolazione (sia per etnia che per età). Gli stessi autori suggeriscono di interpretare con cautela i risultati della metanalisi: questo argomento appare di grande interesse e attualità, visto anche l'elevato uso che la popolazione femminile fa di questi composti, ma sono necessari ulteriori studi per definirne efficacia effettiva e sicurezza a lungo termine.

Bibliografia

1. Franco OH, et al. Use of plant-based therapies and menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis. JAMA [2016, 315: 2554-63](#).
2. Stuenkel CA, Davis SR, Gompel A, et al. Treatment of symptoms of the menopause: an Endocrine Society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metab [2015, 100: 3975-4011](#).



Barbara Piralì (barbara.pirali3@gmail.com) & Commissione Farmaci AME

Agostino Paoletta (Coordinatore)

Enrica Ciccarelli, Davide De Brasi, Paolo Falasca, Giorgia Anna Garinis, Vincenzo Novizio, Agostino Specchio