

I fitoestrogeni sono utili in menopausa?

Con l'arrivo della menopausa la donna va incontro ad una serie di cambiamenti legati alla carenza di ormoni che, oltre a rappresentare un forte elemento di instabilità emotiva, possono diventare fattori di rischio per lo sviluppo di malattie dell'osso (osteoporosi), del sistema circolatorio o di altri organi.

In Italia solo il 3-4 % delle donne ricorre alla terapia ormonale sostitutiva sia per motivi psicologici, sia per il timore di effetti indesiderati. Non stupisce, perciò, che abbiano destato particolare interesse i fitoestrogeni, ritenuti un'alternativa naturale per la loro provenienza dal mondo vegetale.

I fitoestrogeni sono composti, presenti in numerose piante, caratterizzati da un'azione simile a quella degli estrogeni (ormoni femminili). Fra i fitoestrogeni presenti in natura i più importanti sono gli isoflavoni (genisteina, daidzeina, ecc.), contenuti principalmente nella soia, i lignani, presenti in alte concentrazioni nei semi di lino e in altri cereali e i cumestani, che si trovano principalmente nel trifoglio rosso e nei germogli. Un'altra sorgente di fitoestrogeni è rappresentata da alcune piante officinali come la cimicifuga (*Actaea racemosa*) e l'erba medica (*Medicago sativa*).

Gli effetti potenziali

L'interesse nei confronti dei fitoestrogeni è nato dall'osservazione che nei paesi orientali le donne in età menopausale presentano un'incidenza più bassa dei sintomi tipici della menopausa, di malattie cardiovascolari, di tumori ormono-dipendenti (es. mammella, endometrio) e di osteoporosi rispetto alle donne occidentali. Fra i vari fattori che, presumibilmente, potrebbero dar conto di queste differenze rientrano fattori genetici, dietetici e culturali. L'osservazione che, nelle persone di origine asiatica trasferitesi negli Stati Uniti, l'incidenza di malattie degenerative "occidentali" diviene, nell'arco di 1 o 2 generazioni, simile a quella delle popolazioni residenti ha portato a ridimensionare il ruolo dei fattori genetici e a rivolgere l'attenzione ai fattori dietetici. Confrontando l'alimentazione delle popolazioni asiatiche con quella degli occidentali, una delle differenze più significative riscontrate è risultata essere il maggior consumo di soia. Poiché la soia è ricca di fitoestrogeni, sono iniziate le ricerche per valutare i potenziali benefici di queste sostanze nella donna in menopausa.

Come agiscono

I fitoestrogeni si trovano in natura sottoforma di precursori inattivi; una volta raggiunto l'intestino vengono trasformati ad opera della flora batterica intestinale in composti attivi. La quantità di estrogeno che può così liberarsi varia da persona a persona e può variare a seconda dell'età del soggetto. Alcuni studi hanno messo in evidenza che queste sostanze, grazie alla loro struttura chimica simile agli ormoni femminili, nella donna sono in grado di avere effetti simili a questi, pur essendo dotati di una potenza nettamente inferiore. Il loro impiego viene perciò proposto nei disturbi legati all'arrivo della menopausa, come alternativa "naturale" alla terapia ormonale sostitutiva.

Sono efficaci sui sintomi menopausali?

Fra i sintomi tipici della menopausa e del periodo pre-menopausa, le cosiddette "vampate" rappresentano, soggettivamente, la maggiore motivazione per iniziare la terapia ormonale sostitutiva. Nel controllo di questi sintomi, gli studi condotti hanno dimostrato che i fitoestrogeni non riducono o riducono solo lievemente la frequenza delle vampate (riduzione media del 15 %). E' tuttavia opportuno evidenziare come i modesti risultati ottenuti si traducano in un beneficio pratico limitato: in una donna che ad esempio sperimenta quotidianamente 10 o 12 vampate al giorno si ottiene una riduzione media di una vampata al giorno. Nessun effetto positivo invece è stato dimostrato sulla secchezza vaginale né su altri sintomi spesso presenti in menopausa come i disturbi dell'umore, l'ansia, le cefalee, né sulla qualità di vita in generale, laddove questa è stata valutata.

Sono efficaci in termini di prevenzione dell'osteoporosi?

Sono stati condotti alcuni studi riguardo i potenziali effetti benefici degli isoflavoni sulla densità ossea, i fitoestrogeni non hanno dimostrato di essere in grado di migliorare questo parametro che, inoltre, rappresenta un dato poco rilevante dal punto di vista clinico, poiché l'obiettivo primario è invece la diminuzione delle fratture.

Sono efficaci nella prevenzione delle malattie cardiovascolari?

Nonostante gli studi epidemiologici abbiano evidenziato che l'incidenza di malattie cardiovascolari nella popolazione asiatica sia bassa e nonostante numerosi studi abbiano dimostrato che l'assunzione giornaliera di almeno 25 g di soia, unita ad una dieta a basso contenuto di grassi, consente di ottenere importanti riduzioni del colesterolo totale, del colesterolo LDL e dei trigliceridi in soggetti ipercolesterolemici, il ruolo degli isoflavoni è ancora controverso. Non è ancora chiaro infatti se i benefici ottenuti siano da attribuire alla componente isoflavonica o ad altri componenti della soia.

Sono efficaci nella prevenzione del tumore al seno?

Anche in questo ambito i dati sono piuttosto contrastanti. Non è infatti ancora stato chiarito se gli isoflavoni della soia siano in grado di prevenire o, al contrario, promuovere l'insorgenza di cancro al seno; in particolare, alcuni studi hanno suggerito che i fitoestrogeni possono proteggere dal tumore al seno nel periodo pre-menopausa e al contrario agire da promotori nel periodo post-menopausa, attraverso un meccanismo non ancora chiarito. Questa condizione di incertezza e l'inconsistenza dei dati disponibili rendono l'integrazione della dieta con i fitoestrogeni particolarmente sconsigliabile.

Secondo alcuni autori, la minore incidenza di cancro del seno nelle donne giapponesi potrebbe essere dovuta ad altri fattori, come ad esempio, il maggiore numero di figli.

Effetti indesiderati

La sicurezza d'uso dei fitoestrogeni non è ancora stata dimostrata; in particolare non sono noti gli effetti in seguito all'assunzione per lunghi periodi o a dosaggi elevati. Alcuni studi hanno evidenziato che i fitoestrogeni possono influenzare le concentrazioni di altri ormoni. Particolare attenzione deve essere posta da chi è in trattamento con tamoxifene, poiché i fitoestrogeni sembrano interferire con l'attività di questo farmaco. Rimane infine da stabilire la potenziale capacità di induzione del tumore al seno. A scopo precauzionale, il Ministero della Salute raccomanda di non superare la dose di 80 mg al dì di fitoestrogeni, corrispondente a 1-2 capsule di integratore (es. Rinnova, Estromineral, Phytosoia).

Alcune raccomandazioni

Anche se i dati epidemiologici provenienti dai paesi orientali lasciano ipotizzare possibili benefici, sono necessari ulteriori studi volti a comprendere il profilo di efficacia e di sicurezza di questi composti naturali, quando assunti come integrazione dietetica. Soprattutto, rimane a tutt'oggi da stabilire se gli effetti positivi siano dovuti ai fitoestrogeni in sé o alla loro combinazione con gli altri componenti degli alimenti. Non è affatto dimostrato che estrapolando un solo fattore da una cultura alimentare e uno stile di vita così diversi dai nostri si ottengano gli stessi effetti. La principale raccomandazione per chi si sta avvicinando alla menopausa o è già in menopausa rimane dunque quella di smettere di fumare e fare del movimento, seguire una dieta equilibrata, ricca di latte e latticini, assumendo, qualora ciò non fosse possibile, un integratore a base di calcio.