

La contraccezione d'emergenza (pillola del giorno dopo)

Per contraccezione d'emergenza si intende un metodo per prevenire una gravidanza indesiderata a breve distanza da un rapporto sessuale non protetto da un sistema contraccettivo, o a causa di un suo possibile fallimento (ad esempio la rottura di un preservativo).

NOTA BENE:

La pillola del giorno dopo (così come la normale pillola contraccettiva)
non può prevenire malattie trasmesse sessualmente
come l'AIDS, la sifilide, la gonorrea o altre.

La contraccezione di emergenza **non è adatta ad un uso regolare e va utilizzata quindi solo in casi di emergenza.**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda per questo scopo la pillola a base di **levonorgestrel** - meglio nota come "pillola del giorno dopo" - alla dose di 1,5 mg (una compressa da 1,5 mg, oppure due insieme da 0,75 mg). Più recentemente (in Italia dall'aprile 2012) è stata messa in commercio una pillola a base di **ulipristal**, la cosiddetta pillola "dei 5 giorni dopo", con il nome commerciale di Ellaone® (più costosa e prescrivibile solo dopo un test di gravidanza negativo).

A chi serve la contraccezione di emergenza?

Ogni donna in età fertile può aver bisogno di assumere una contraccezione di emergenza in determinate circostanze per evitare una gravidanza indesiderata. Alcuni esempi tipici sono:

- **mancato utilizzo di un contraccettivo in occasione di un rapporto**, ad esempio:
 - rapporto sessuale imprevisto, non protetto con un metodo di barriera o in periodo fertile per errore di "calcolo";
 - violenza sessuale
- **utilizzo scorretto o possibile fallimento del metodo contraccettivo adottato**, ad esempio:
 - rottura di un preservativo, sua uscita, o uso sbagliato;
 - spostamento, ritardo di posizionamento o rimozione troppo precoce di un cerotto o anello contraccettivo;
 - espulsione della spirale;
 - spostamento, rottura, o rimozione troppo precoce del diaframma;
 - dimenticanza dell'assunzione della comune pillola a base di estrogeno-progestinico (anche di una sola pillola nella prima settimana della confezione; nella seconda settimana la dimenticanza di 1-3 pillole non determina solitamente la perdita dell'effetto contraccettivo; nella terza settimana, in caso di dimenticanza di una pillola, l'effetto contraccettivo non si perde se si continua a prenderla senza fare l'interruzione di 7 giorni);
 - assunzione tardiva (dopo più di tre ore dal momento abituale) della pillola con solo progestinico ("minipillola");
 - fallimento del coito interrotto (eiaculazione in vagina o sui genitali esterni);
 - errore nel calcolo del momento dell'ovulazione con il metodo dell'astinenza periodica (Ogino-Knaus) e rapporto intercorso in un giorno probabilmente fertile (ad esempio dal 10° al 16° giorno dopo la precedente mestruazione nelle donne con cicli regolari di 28 giorni);
 - in caso di violenza sessuale in una donna che non assumeva regolarmente la pillola o comunque non coperta da un metodo contraccettivo sicuro.

Meccanismo di azione della "pillola del giorno dopo"

La pillola contraccettiva d'emergenza a base di levonorgestrel e quella a base di ulipristal, prevengono l'ovulazione. La contraccezione di emergenza con il levonorgestrel o con l'ulipristal (alla dose di 30 mg) *non funziona quando il concepimento è avvenuto, e non causa quindi un aborto.*

L'ulipristal può indurre, a dosi elevate, anche alterazioni dell'endometrio (il rivestimento interno dell'utero) tali da impedire in teoria l'impianto dell'ovulo fecondato. Questo effetto non si ha con l'assunzione della dose di 30 mg contenuta nella pillola in commercio, perciò la scheda tecnica di Ellaone riporta che la pillola agisce solo impedendo l'ovulazione e non induce aborto.

Efficacia

L'assunzione della pillola del giorno dopo - quale che sia - è più efficace quanto più breve è l'intervallo di tempo dopo il rapporto sessuale a rischio.

In base ai dati degli studi effettuati, la pillola a base di **levonorgestrel** utilizzata entro 5 giorni dopo il rapporto non protetto ha ridotto complessivamente la probabilità di gravidanza del 60-90% (ciò significa che si verificano dal 10% al 40% delle gravidanze che si sarebbero verificate senza la sua assunzione). Tuttavia l'efficacia media è verosimilmente maggiore se si considera una assunzione nelle prime 12-24 ore.

La pillola a base di **ulipristal**, assunta entro le 24 ore dal rapporto è 3 volte più efficace di quella a base di levonorgestrel, e assunta entro 72 ore è due volte più efficace. In realtà, dato il comunque basso rischio di gravidanza dopo un singolo rapporto, la differenza in termini assoluti è modesta. Se l'ovulazione non è avvenuta, può essere efficace anche fino a 120 ore (5 giorni) dopo il rapporto a rischio.

Alcuni farmaci (ad esempio antibiotici) possono interferire con la pillola del giorno dopo: consultare il medico.

E' stato segnalato che la pillola a base di levonorgestrel sembra NON FUNZIONARE nelle donne di peso superiore a 75-80 Kg. In attesa di conoscere su quali basi si fonda questa affermazione (la fonte - dicembre 2013 - pare essere una delle ditte produttrici), le donne in sovrappeso debbono usare quella a base di ulipristal.

Effetti avversi

Il levonorgestrel e l'ulipristal sono ben tollerati e solitamente non danno effetti avversi di rilievo. Si possono verificare cefalea (in una donna su 5), dolore mestruale alla successiva mestruazione, e più di rado nausea, dolori addominali, mal di schiena, indolenzimento del seno o vomito. I disturbi sono passeggeri. L'uso ripetuto può provocare irregolarità mestruali. Se si verifica vomito subito dopo l'assunzione, la pillola potrebbe non essere stata assorbita: consultare il medico sul da farsi.

L'ulipristal non deve essere utilizzato in caso di asma grave non ben controllato con cortisonici; problemi ereditari di intolleranza al galattosio, deficit di lattasi o malassorbimento di glucosio/lattosio, oltre che - ovviamente - in caso di gravidanza già in atto. Dopo l'assunzione di ulipristal, l'eventuale allattamento al seno dovrebbe essere evitato per 36 ore.

Solitamente la mestruazione successiva si verifica al momento previsto, ma può esservi un lieve anticipo dopo l'assunzione della pillola a base di levonorgestrel e un lieve ritardo (che raramente può arrivare fino a 2 settimane) dopo quella a base di Ulipristal .

Poiché il dosaggio degli ormoni assunti è relativamente basso e il tempo di utilizzo molto breve, le controindicazioni associate all'uso regolare della contraccezione ormonale non si applicano alla contraccezione di emergenza. Anche in caso di precedenti episodi di malattia cardiovascolare (tromboflebite, ischemia cardiaca, episodio acuto cerebrovascolare), di angina, emicrania, patologia epatica grave, l'uso della pillola del giorno dopo, quando necessario, è considerato vantaggioso rispetto ai rischi provati o teorici.

Indicazioni

La pillola di emergenza serve per ridurre il rischio di gravidanza dopo un rapporto non protetto (come specificato sopra). Non deve essere presa quando la gravidanza si è instaurata perchè non può più avere effetto. Tuttavia gli esperti concordano sull'assenza di rischi per la donna o per il feto se la pillola viene assunta quando la gravidanza è già iniziata.

La pillola a base di ulipristal può essere prescritta dal medico solo dopo aver verificato la negatività di un test di gravidanza (anche uno di quelli disponibili in farmacia per auto-test, che danno risposta entro pochi minuti mediante un esame delle urine). Il medico è responsabile dell'effettuazione del test e lo deve verificare personalmente.

La contraccezione di emergenza non deve essere usata come metodo contraccettivo regolare, perchè è troppo poco sicura rispetto ad altri contraccettivi e perchè può provocare irregolarità mestruali o effetti avversi (anche se non gravi) con l'uso ripetuto.

La pillola del giorno dopo non è un metodo sicuro:
può fallire anche se presa a breve distanza dal rapporto non protetto,
se l'ovulazione era avvenuta nelle ore precedenti o è in corso.
Se non si verifica la mestruazione al momento atteso,
effettuare quindi un test di gravidanza.

Chi può prescrivere la pillola del giorno dopo?

Qualunque medico può prescrivere la pillola facendo una normale ricetta per acquistarla in farmacia. Se viene prescritta la pillola a base di ulipristal, sarà necessario acquistare in farmacia prima anche un kit per il test di gravidanza sulle urine.

In caso di rapporto non protetto, quanto tempo posso aspettare prima di prendere la pillola del giorno dopo?

Prima si prende e meglio è. La pillola del giorno dopo previene la gravidanza entro 72 ore dal rapporto, con alta percentuale di successo solo se l'ovulazione non è avvenuta. Questo significa che, sul piano statistico, l'efficacia è massima entro 12-24 ore, poi diminuisce a 48 e 72 ore, perché aumenta la probabilità che l'ovulazione sia già avvenuta. L'utilità dopo 72 ore dal rapporto è minima, ma la pillola a base di ulipristal può ridurre il rischio di gravidanze anche fino a 120 ore dopo (tuttavia solo in circa il 6% delle gravidanze la fecondazione è avvenuta dopo 3 o più giorni dal rapporto).

Perché ci vuole la ricetta per avere la pillola del giorno dopo se è pressoché innocua e va presa rapidamente in caso di necessità?

Dal punto di vista medico, non c'è nessun motivo, infatti in molti paesi europei si può acquistare senza ricetta. L'unica cosa che si può dire è che non deve essere usata come metodo contraccettivo regolare, perché non funzionerebbe in modo accettabile, e quindi la consultazione del medico evita il rischio che qualche donna poco informata pensi di risolvere completamente il problema dei rapporti a rischio in questo modo. Il medico che la prescrive dovrebbe perciò cogliere l'occasione per consigliare alla donna l'uso di un metodo contraccettivo efficace per ridurre al minimo il rischio di gravidanze indesiderate. Molte ragazze e giovani donne hanno una scarsissima conoscenza dei metodi contraccettivi, non hanno mai ricevuto un'educazione sessuale e non hanno neppure informazioni precise sulle malattie a trasmissione sessuale: la richiesta di contraccezione d'emergenza può essere un'occasione per il medico di intervenire per sopperire a queste carenze.

La pillola del giorno dopo all'estero

Paesi in cui la pillola (almeno quella a base di levonorgestrel) viene venduta senza prescrizione medica:

- Albania, Francia, Inghilterra, Belgio, Danimarca, Finlandia, Grecia, Paesi Bassi, Norvegia, Portogallo, Svezia e Svizzera.
- Negli altri Paesi europei è necessaria una prescrizione medica

La pillola del giorno dopo si chiama *The morning after pill* o E.H.C., che sta per *Emergency Hormonal Contraception* in inglese; *la píldora del día después* in spagnolo; *die Pille danach* in tedesco; *de morning-afterpil* in olandese; *La pilule du lendemain* in francese.

Referenze:

- Informazioni tratte e rielaborate dal [Sito Web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs244/en/): <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs244/en/>
- Come funziona la pillola a base di levonorgestrel (dal [sito web dell'Organizzazione mondiale della Sanità](http://www.cecinfo.org/UserFiles/File/ICEC_FIGO_MoA_Statement_March_2012.pdf)) http://www.cecinfo.org/UserFiles/File/ICEC_FIGO_MoA_Statement_March_2012.pdf
- Wilcox AJ, Weinberg CR, Baird DD. Timing of sexual intercourse in relation to ovulation. Effects on the probability of conception, survival of the pregnancy, and sex of the baby. *N Engl J Med.* 1995;333:1517-21.
- Glasier AF, et al. Ulipristal acetate versus levonorgestrel for emergency contraception: a randomised non-inferiority trial and meta-analysis. *Lancet* 2010;375:555-62.
- [SaPeRiDoc](#): Centro di Documentazione sulla salute perinatale e riproduttiva.
- www.cafebabel.com: [La pillola del giorno dopo nei Paesi d'Europa](#)

Ultimo aggiornamento: 30/12/2013