

# The shorter, the better: A review of the evidence for a shorter contraceptive hormone-free interval

**Alessandra Graziottin**

Center of Gynecology and Medical Sexology, H. San Raffaele Resnati, Milan, Italy

## Abstract

**Obiettivo:** Il ciclo mestruale è caratterizzato da fluttuazioni cicliche di estrogeni, progesterone e androgeni. Le variazioni dei livelli ormonali nella fase premenstruale assieme al calo dei livelli di progesterone innescano una reazione fisiologica che culmina con le mestruazioni. In molte donne, questo processo è caratterizzato dalla presenza di diversi sintomi come dolore pelvico, mal di testa, disturbi dell'umore e disturbi gastrointestinali. Lo scopo del presente articolo è stato quello di riassumere le ultime novità sulla fisiologia e fisiopatologia delle mestruazioni, e valutare qual'è l'impatto di un intervallo libero da ormoni (HFI) più breve sulla salute e il benessere delle donne.

**Risultati:** Le mestruazioni possono essere considerate un evento infiammatorio i cui effetti locali e sistemici producono sintomi sia a livello delle aree genitali che extragenitali. I mastociti sono i principali mediatori di questa reazione. Nelle donne che usano contraccettivi ormonali, il sanguinamento mestruale non è biologicamente necessario e può essere vantaggioso mantenere livelli di estrogeni, progesterone e androgeni più stabili durante l'intero ciclo. Nuovi contraccettivi orali combinati (COC) sono stati formulati con un HFI più breve (24/4 e 26/2) rispetto alle pillole con un regime tradizionale 21/7, in modo tale da ridurre i sintomi associati alla sospensione dell'ormone. Diversi studi hanno mostrato gli effetti benefici di questi regimi, che riducono l'esposizione infiammatoria dell'organismo femminile e quindi hanno la capacità di aumentare la qualità di vita delle donne.

L'associazione di estradiolo valerato (E2V) e dienogest (DNG) viene somministrata attraverso il regime più breve 26/2.

Questo regime presenta diverse evidenze scientifiche derivanti da studi clinici randomizzati, controllati che hanno esaminato l'impatto di E2V/DNG sui sintomi e sulla qualità della vita.

**Conclusioni:** Un HFI più breve riduce l'insorgenza di eventi infiammatori associati al sanguinamento e i successivi sintomi fisici e mentali ad essi correlati. L'intervallo più breve del regime 26/2 ha mostrato benefici sulla salute riproduttiva e sessuale.

