

les nouvelles

*esthétiques*  
ITALIA & spa

MAKE-UP:

*tendenze A/I*

STUDIARE  
L'ARCHITETTURA  
DEL VISO ATTRAVERSO  
IL VISAGISME

ENERGIA:

*il chakra  
del plesso  
solare*

SPECIALE SPA

*Professione  
Spa Manager*

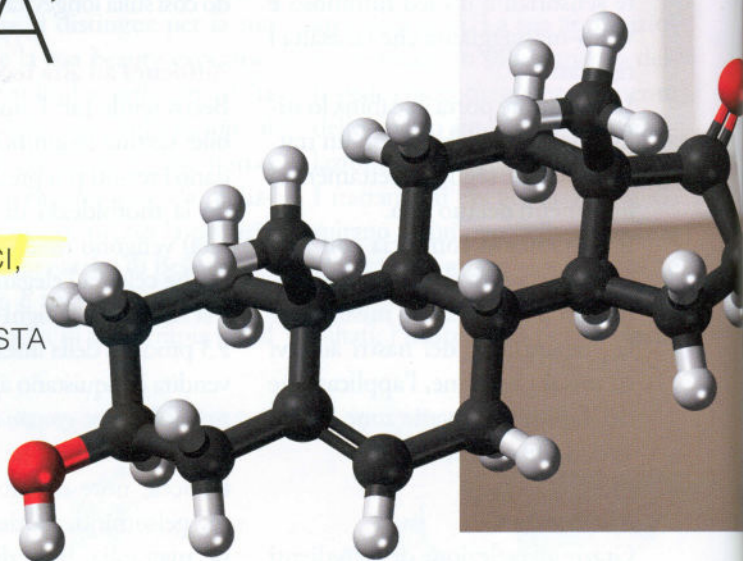
  
ADWIN  
edizioni

BIMESTRALE/ANNO XL N. 8/NOVEMBRE-DICEMBRE 2015

# DHEA, L'ORMONE NATURALE, 'FONTE DI ETERNA GIOVINEZZA'

A CURA DI NENNELLA SANTELLI

NENNELLA SANTELLI NE HA PARLATO  
CON LA DOTTORESSA MARIUCCIA BUCCI,  
DERMATOLOGA ED ESPERTA  
IN NUTRIDERMATOLOGIA, NELL'INTERVISTA  
CHE SEGUE.



Il deidroepiandrosterone (DHEA) è un ormone steroideo prodotto dalle ghiandole surrenali, di cui si è molto parlato qualche decennio fa. I ricercatori sostengono che il DHEA è un mezzo efficace per aumentare le proprie energie, migliorare l'umore, potenziare la memoria, rafforzare il sistema immunitario, e ripristinare il giusto livello di libido.

Inoltre, questo ormone fisiologico, se coadiuvato da attività fisica, sembra facilitare la perdita di peso e favorire l'aumento della massa muscolare; a queste caratteristiche si aggiunge l'efficacia del DHEA nella prevenzione dell'osteoporosi.

Da quando alcuni specialisti avevano preso parte al Congresso LNE esponendo le proprietà di questo ormone e descrivendo i benefici derivanti dalla sua

assunzione, il DHEA è diventato per me oggetto di grande interesse.

Da quando alcuni specialisti avevano preso parte al Congresso LNE esponendo le proprietà di questo ormone e descrivendo i benefici derivanti dalla sua assunzione, il DHEA è diventato per me oggetto di grande interesse.

Penso che sapere qualcosa in più sull'argomento possa essere utile per le estetiste, che ogni giorno sono in contatto con donne e uomini, tra cui molti soggetti over 50, cui le operatrici potrebbero consigliare di rivolgersi a uno specialista capace di valutare, in base alle esigenze del singolo caso, la necessità o meno di prescrivere questo benefico integratore ormonale.

Di seguito, il parere della dottoressa Mariuccia Bucci.



**Gentilissima dottoressa Bucci, le pongo subito la domanda chiave: che cos'è il DHEA?**

Il DHEA è uno degli ormoni più 'abbondanti' nel sangue umano e una gran parte dell'attività androgena (che determina l'aspetto, la forza fisica, e la sessualità) è direttamente collegata a tale ormone (per il 90% nella donna, e per il 30-50% nell'uomo).

L'organismo lo utilizza, infatti, per produrre gli ormoni sessuali e il cortisolo. I livelli di DHEA si riducono progressivamente con l'età e dal picco massimo (17-30 anni) la sua quantità nel sangue diminuisce a meno della metà a partire dai 50/60 anni.

**È vero che il DHEA, in Italia, non viene riconosciuto all'unanimità dall'intero corpo medico**

**nazionale ma, al contrario, è un argomento da sempre 'oggetto di discussione'?**

Il DHEA (abbreviazione di deidroepiandrosterone) è un ormone da tempo al centro di infiniti dibattiti.

Da una parte ci sono coloro che lo considerano l'ormone della giovinezza, dall'altra quelli che sostengono che non esistono studi sufficienti che dimostrino la sua utilità e sicurezza. Esistono però molti lavori scientifici che testimoniano gli effetti negativi della carenza di DHEA: propensione alla depressione, ansietà, diminuzione della libido, tendenza all'obesità, alterazione del metabolismo glucidico e, negli uomini, aumento della mortalità cardiovascolare.

Vi sono comunque anche svariati studi scientifici che avvalorano la 'benignità' di questa terapia.



**Dottoressa Bucci, negli USA il DHEA è disponibile come prodotto da banco da almeno 25 anni, poiché la F.D.A. non lo considera un farmaco. Come mai invece in Italia è reperibile solo presso un numero limitato di farmacie e come mai, a volte, sembra quasi essere considerato un 'prodotto tabù'?**

In Italia il DHEA, in quanto ormone, è considerato un farmaco e non un integratore come negli USA; per la sua somministrazione al pubblico è pertanto necessaria la ricetta medica.

**Ho chiesto ad alcuni amici medici se conoscono e prescrivono il DHEA e mi hanno risposto di non essersene mai interessati. Che cosa ne pensa?**

Una buona parte di medici non conosce a fondo la terapia con DHEA. Chi si occupa per esempio di medicina tradizionale ha a che fare con il DHEA solo quando viene rilevata la presenza eccessiva di questo ormone, come nei casi di irsutismo e ovaio policistico.

**Qual è la sua opinione in materia, basata sull'esperienza di questi anni, durante i quali lo ha prescritto ai suoi pazienti?**

Il DHEA può migliorare il benessere e l'umore, soprattutto nei soggetti che hanno un livello di DHEA basso. Sicuramente un'integrazione di tale ormone nella mezza età o addirittura in età più avanzata, riportando i livelli a quelli che erano presenti in gioventù, può aiutare a vivere più a lungo e a migliorare la qualità di vita.

L'integrazione di DHEA porta a un benessere psicofisico sia negli uomini sia nelle donne: maggior energia, sonno più profondo, maggior capacità di fronteggiare lo stress, miglioramento dell'umore.

**Può essere usato come terapia ormonale sostitutiva in menopausa?**

La somministrazione di DHEA può essere una valida alternativa alla terapia ormonale sostitutiva nelle donne in post-menopausa, o eventualmente anche in seguito all'assunzione di una terapia sostitutiva tradizionale o di terapia contraccettiva.

Inoltre, da un punto di vista metabolico, l'utilizzo del DHEA pare sia meglio tollerato rispetto alle terapie estro-progestiniche classiche.

Proprio per questo ne è stato suggerito un possibile utilizzo non come supplemento alla dieta o come prodotto anti-età, ma piuttosto come una vera e propria terapia sostitutiva. Infatti, l'uso del DHEA nelle donne in post-menopausa si è dimostrato in grado di aumentare i livelli plasmatici del DHEA stesso, del DHEAS, dell'androstenedione, del testosterone,

dell'estradiolo, e del progesterone.

La capacità del DHEA di influenzare i livelli ormonali avviene in modo dose-dipendente. Il dosaggio forse ottimale è quello di 20-25 mg/die, perché sembra consentire adeguati livelli di androgeni e di estradiolo.

Dati recenti suggerirebbero anche che 10 mg/die possono essere sufficienti per ripristinare valori ormonali ottimali nelle donne in post-menopausa.

I benefici della terapia con DHEA sono: un maggior effetto sulle alterazioni dell'umore e sulla tendenza alla depressione tipica della menopausa, oltre che sulle alterazioni della libido. Il DHEA risulta dunque avere effetti benefici su tutti i sintomi normalmente risolvibili con la terapia ormonale sostitutiva, con la differenza che questo prodotto sarebbe probabilmente in grado di garantire un miglior controllo sulle crisi depressive che si verificano con la menopausa.

**Si ritiene che sia provvidenziale contro l'osteoporosi, vuole parlarcene?**

La supplementazione di DHEA nelle donne in menopausa aumenta la massa ossea se nella dieta sono presenti calcio e vitamina D. L'uso del DHEA rappre-





senza, dunque, una scelta valida per migliorare e preservare la salute e la qualità dell'osso nella donna in menopausa, senza avere effetti collaterali importanti.

Uno studio condotto dal professor Baulieu ha dimostrato che il trattamento con DHEA aumenta la densità ossea in donne sia con età superiore a 70 anni sia con età inferiore.

#### **Ci sono altre forme di somministrazione?**

Da qualche tempo si è proposto anche di somministrare il DHEA per via trans-cutanea con il raggiungimento di livelli ottimali di DHEA plasmatico; la somministrazione per via vaginale determina, invece, un minor aumento di DHEA, ma tecnicamente gli effetti benefici sono gli stessi, garantendo ottimi livelli di estrone, estradiolo, estrone solfato.

Vari studi hanno mostrato anche che la somministrazione giornaliera per via vaginale di basse dosi di DHEA può correggere rapidamente tutti i segni e i sintomi dell'atrofia vaginale e migliorare la funzione sessuale.

#### **Pare sia importante la derivazione del prodotto. In Italia, essendo un prodotto galenico preparato dal farmacista (a Milano ci sono farmacie dove è possibile ordinarlo), come viene reperita la materia prima?**

In Italia il DHEA può essere acquistato solo dietro presentazione di ricetta medica come preparazione galenica.

Il DHEA viene sintetizzato industrialmente, estraendo da un tipo di patata dolce, uno sterolo sottoposto a vari processi di laboratorio.

Alcune aziende forniscono prodotti naturali a base di dioscorea, una pianta che contiene la diosgenina, dalla quale si ottiene sinteticamente in laboratorio il DHEA. L'assunzione di tale sostanza, come precursore di DHEA, è inutile perché il nostro organismo non sa replicare le reazioni chimiche che in laboratorio consentono di ottenere il DHEA dalla diosgenina.

#### **Possono esserci effetti collaterali nell'assunzione del DHEA?**

La maggior parte delle conseguenze indesiderate è stata correlata al sovradosaggio, occorso generalmente in persone che lo assumevano senza controllo medico. Tra gli effetti collaterali segnalati vi sono acne, irsutismo, perdita di capelli, cambiamento del timbro della voce nei soggetti femminili, alterazione dei profili ormonali, problemi epatici, incremento del rischio di tumori (in particolar modo alla prostata per i maschi e alla mammella per le femmine) e altri effetti simili all'abuso di steroidi.

Studi sul DHEA presenti nella letteratura americana (dove il prodotto è più usato poiché ne è stata liberalizzata la vendita) dimostrano effetti collaterali pressoché nulli.

Coloro che praticano attività sportiva devono tenere presente che il DHEA rientra nella lista delle sostanze proibite perché potrebbe far aumentare la massa magra e ridurre quella grassa.

#### **Può avere azione protettiva contro i tumori?**

Per quanto riguarda l'aspetto oncologico ulteriori studi hanno dimostrato l'effetto protettivo di questo ormone nei confronti del tumore del seno, della prostata, e del collo dell'utero. Inoltre è stato associato che l'effetto cancerogeno sul fegato è possibile solo in seguito a somministrazioni di dosaggi estremamente elevati di DHEA. Sembra una contraddizione, ma l'assunzione di DHEA è controindicata in soggetti affetti da carcinoma prostatico, mammario, uterino e dell'ovaio (non si sa bene se la pericolosità sia legata o meno a un eventuale sovradosaggio). Il DHEA sembra avere recettori propri a livello dei tessuti nervosi: la maggior parte degli studi scientifici dimostra un effetto positivo sui parametri psichici (ansia, depressione), tranne la memoria.

#### **È vero che può essere utile per la prevenzione delle malattie cardiache?**

Le obiezioni sulla pericolosità del DHEA riguardo il cuore e i vasi sanguigni sono contraddette dal frequente riscontro di valori ematici bassi in soggetti con insufficienza cardiaca o coronarica o colpiti da infarto.





**Quali sono gli esami necessari per controllare il livello di DHEA esistente? I dosaggi sono simili per l'uomo e per la donna ?**

Alle persone interessate a una terapia antinvecchiamento è preferibile prescrivere esami quali il DHEA, DHEAS, estrogeni, estradiolo, estrone (nelle donne) e negli uomini il testosterone libero.

Se i livelli di DHEA sono bassi si consigliano dosi tra 10 e 30 mg die per le donne e tra i 25 e i 50 mg per l'uomo. È meglio assumere la dose al mattino a stomaco pieno. È inoltre buona regola iniziare con piccole dosi e monitorare costantemente i livelli di DHEAS nel sangue per valutare la reazione fisiologica dell'organismo e capire la dose giornaliera giusta. Considerati gli effetti positivi legati a un'assunzione controllata di DHEA, una persona potrebbe essere portata a pensare che 'assumerne di più sia meglio'. In realtà, man mano che si aumentano le dosi di assunzione, gli effetti benefici raggiungono il plateau e gli effetti collaterali aumentano in proporzione.

**Quali differenze ci sono tra il DHEA e il DHEAS?**

Quando il DHEA viene metabolizzato viene aggiunta una sostanza chimica detta solfato, DHEAS.

Il DHEA viene prodotto al mattino e subito il livello diminuisce durante il giorno perché eliminato dai reni. Il DHEAS invece viene eliminato più lentamente e il suo livello rimane più stabile durante il giorno. Il 90% del DHEA si trova nel sangue nella forma DHEAS.

Quando si assumono integratori a base di DHEA, una parte rimane in circolo come DHEA, ma la maggior parte viene metabolizzata dal fegato in DHEAS e rimane in circolo come DHEAS.

**Possiamo dire che il DHEA rappresenta un passo avanti nel prolungare la vita?**

Se si vuole eseguire una terapia antinvecchiamento bisogna cercare di ripristinare i livelli di ormone presenti nel periodo di vita precedente del soggetto, proprio per cercare di trasmettergli, tramite la via ormonale, una parte della giovinezza perduta.

È chiaro che il trattamento con questo ormone in soggetti che hanno un valore ematico normale non trova alcuna motivazione; in effetti, molte delle posizioni anti-DHEA sono legate al fatto che non si ritiene corretto somministrare un ormone se questo è presente nell'organismo in quantità normale.

Così come per contrastare i sintomi e i disagi legati al trascorrere del tempo non basta ovviamente somministrare il DHEA, ma bisogna considerare anche tutti gli altri fattori che influenzano l'invecchiamento. Tra questi: nitrati, nitriti, nitrosamine, colesterolo, acidi grassi, fumo, alcol, droghe, sedentarietà, stress, residui ormonali nella carne di cui ci si nutre, conservanti, coloranti e additivi chimici aggiunti ai cibi, mercurio nel pesce, inquinamento, smog, farmaci, raggi ultravioletti, buco dell'ozono, pesticidi nelle verdure, 'cibi spazzatura', etc...

Per invecchiare in serenità e buona salute, è necessaria soprattutto una sana cultura del benessere: si deve cercare di curare l'alimentazione, praticare qualche sport, riposare con regolarità, e imparare a gestire lo stress e le emozioni; così facendo finalmente, forse, troveremo l'elisir della giovinezza eterna.

*Grazie, dottoressa Bucci per la sua chiara e ricca esposizione di dati estremamente importanti per chi volesse intraprendere questa terapia naturale così benefica.*