

Metodi contraccettivi a confronto

Definizione: Indice di Pearl

L'indice di Pearl è lo standard internazionale per valutare l'efficacia di un metodo contraccettivo. Per il suo calcolo bisogna utilizzare i seguenti dati:

- gravidanze osservate nel periodo considerato
- cicli mestruali nei quali è stato utilizzato un determinato metodo contraccettivo.

È necessario, inoltre, considerare che mediamente una donna ha 13 cicli mestruali l'anno. Tenendo conto di questi dati, la formula per il calcolo dell'indice di Pearl è la seguente:

$$\text{Indice di Pearl} = \frac{\text{numero di gravidanze} \times 1300}{\text{numero di cicli mestruali valutati}}$$

Minore è questo valore più elevata è l'efficacia del metodo contraccettivo. Idealmente, l'indice di Pearl di un contraccettivo veramente efficace dovrebbe essere pari a zero. Tuttavia, nessun contraccettivo, tranne l'astinenza, può dare un'efficacia del 100%, neanche se usato correttamente.

Nella tabella riportiamo due Indici di Pearl:

- **uso perfetto (ME - Method Error)**, che esprime la sicurezza del metodo e
- **uso tipico (UE - User Error)**: indice di sicurezza che tiene conto degli errori di utilizzo.

Nel caso degli apparecchi Pearly, Ladycomp e Babycomp l'UE-User Error tiene conto anche delle gravidanze con rapporti non protetti avvenuti nei giorni indicati come fertili (rossi).

Descrizione	Costo stimato per 10 anni in Euro		Sicurezza ME-Method E. UE-User E.	Pro	Contro
	Totale	Mensile			
Metodi Contraccettivi Naturali					
Pearly 345,00	345,00 + 2/3 cambi batteria*	2,87 Esclusi cambi batteria* (più aumentano gli anni di utilizzo, più si riduce il costo mensile)		Naturale, non invasivo, affidabile, semplice da usare, esente da costi mensili aggiuntivi, dopo l'acquisto. Sicurissimo nei giorni riconosciuti come non fertili (verdi).	Nei giorni fertili è necessaria l'astensione dai rapporti completi o l'uso, di metodi di barriera con o senza metodi chimici, tenendo presente che la copertura contraccettiva è quella del metodo scelto.
Lady-Comp basic 445,00	445,00	3,70 (più aumentano gli anni di utilizzo, più si riduce il costo mensile)			
Lady-Comp 545,00	545,00	4,54 (più aumentano gli anni di utilizzo, più si riduce il costo mensile)	ME 0,7 ^a UE 3,8 ^a	Naturale, come Pearly e LadyComp, con in più il programma specifico per la pianificazione di una gravidanza mirata.	
Lady-Comp baby 645,00	645,00	5,37 (più aumentano gli anni di utilizzo, più si riduce il costo mensile)		Naturale, come Pearly, Lady- Comp basic e Lady-Comp, con in più il programma specifico per la pianificazione di una gravidanza mirata.	
Monitor misurazione dell'LH nell'urina. 100,00 + stick	1.625,00 (comprensivo di stick mensili)	12,5 (più aumentano gli anni di utilizzo, più aumenta il costo mensile)	ME 6,0 ^b UE 12,0 ^b	Naturale, mantiene il naturale ciclo ormonale, non è invasivo.	Poco consigliato come metodo contraccettivo per chi cerca soprattutto la sicurezza. Inaffidabile per chi ha cicli irregolari. Ci sono ulteriori costi mensili dopo l'acquisto.
Metodo sintotermico di Roetzer il costo del termometro (da 3,00 a 27,00) + il costo del corso	il costo del termometro (da 3,00 a 27,00) + il costo del corso	da 0,02 a 0,22 + il costo del corso	ME 0,7 ^c - 2,0 ^d UE 2,8 ^e - 25,0 ^f	Naturale, mantiene il naturale ciclo ormonale, non è invasivo.	Richiede cooperazione e una grande consapevolezza oltre che la comprensione del ciclo di fertilità e una continua dedizione consapevole. Rimane un Metodo "manuale", laborioso. Esiste il pericolo di interpretazioni errate. La sicurezza dipende dal grado di conoscenza ed esperienza del metodo.

Metodo della temperatura da 3,00 a 10,00	da 3,00 a 10,00	da 0,02 a 0,08	ME 0,7 ^c UE 25,0 ^f	Naturale, mantiene il naturale ciclo ormonale, non è invasivo.	Metodo "manuale". Il pericolo esiste nell'interpretazione errata dei dati. Possibilità di rapporti liberi, limitati alla fase post-ovulatoria.
Metodo Billings, osservazione del muco cervicale 0,00 + eventualmente il costo del corso	0,00	0,00 + eventualmente il costo del corso	ME 3,0 ^f UE 25,0 ^f	Naturale, mantiene il naturale ciclo ormonale, non è invasivo.	Metodo "manuale". Richiede disciplina e tempo. E' un aiuto per chi desidera una gravidanza. Per una corretta applicazione del metodo è necessario che sia insegnato e appreso correttamente, poiché rimane, affidato ad osservazioni soggettive. Non adatto per la contraccezione sicura.
Coito Interrotto 0,00	0,00	0,00	ME 4,0 ^f UE 27,0 ^f	Naturale	Non è considerato un metodo, anche se ancora molto diffuso. Nel liquido che l'uomo emette già prima della eiaculazione vi possono essere spermatozoi e questo è spesso causa di gravidanze non desiderate. Qualsiasi pratica con penetrazione (senza protezione) nei giorni potenzialmente fertili è ad altissimo rischio. Sicurezza non soddisfacente, praticamente non esistente. Il coito interrotto non fa parte del metodo della contraccezione naturale. E' un non metodo. Sconsigliato.
Nessun metodo 0,00	0,00	0,00	ME 85,0 ^f UE 85,0 ^f	Naturale	Non adatto per una contraccezione naturale, sicura e consapevole.

Metodi contraccettivi di Barriera

Preservativo maschile 0.96 (costo medio a pezzo)	2.073,00**	17,27**	ME 0,2-2,0 ^g UE 2,0-15 ^f	Barriera Nessun effetto collaterale. Protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili e dalle infezioni genitali, come epatite, gonorrea, clamidia, AIDS.	Richiede la cooperazione del partner; inaccettabile per alcune coppie; Non sempre gradito perché può disturbare e "dividere". E' importante seguire le istruzioni d'uso e selezionare attentamente taglia e materiali adatti.
--------------------------------------------------	------------	---------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Preservativo femminile 1,91/pz	4.125,6**	34,38**	ME 5,0 ^f UE 21,0 ^f	Barriera Nessun effetto collaterale. Materiale non in lattice, controllo da parte della donna	Il posizionamento richiede conoscenza del proprio corpo; maggior attenzione durante il rapporto
IUD o Spirale in rame 100,00 + regolari controlli ginecologici	200,00 + regolari controlli ginecologici	1,66 + regolari controlli ginecologici	ME 0,6 ^f UE 5,0 ^h	Barriera Non richiede la pianificazione dei rapporti.	Rischio di infiammazioni e gravidanze extra-uterine. Inserimento spesso doloroso, necessita di periodici controlli ginecologici. Rischioso per donne che vogliono avere un figlio in un secondo tempo. Poco sicuro.
Diaframma (associato a crema o gel spermicida) 50 + spermicidi	1.400,00 (comprensivo di spermicidi)	11,66	ME 6,0 ^f UE 16,0 ^f	Barriera Può essere inserito prima del rapporto e non richiede interruzioni.	Inaccettabile per alcune coppie; può provocare irritazione ai genitali; il tasso di fallimento è maggiore se la frequenza dei rapporti è superiore a tre la settimana. Deve rimanere nella vagina per 6-8 ore dopo l'amplesso avvenuto senza potersi lavare. Consigliabile solo in combinazione con un metodo chimico. Serve assistenza del medico per individuare la misura corretta. Poco sicuro.

Metodi contraccettivi Ormonali

Contraccettivi ormonali - pillola, - cerotto, - anello 2,00 (mutuabili) 13,5 (non mutuabili) - prezzi medi	240,00 (mutuabile) 1.620,00 (non mutuabile)	2,00 (mutuabile) 13,5 (non mutuabile)	ME 0,1-0,7 ⁱ UE 8,0 ^f -9,0 ^k	Ormonale Sicura	Influisce sul sistema ormonale, in quanto medicinale, non di rado causa effetti collaterali. Elevato il rischio per la salute delle fumatrici. Indispensabile un controllo periodico da parte del ginecologo. Attenzione alle controindicazioni
Mini pillola pillola di solo progestinico 2,00 (mutuabili) 13,5 (non mutuabili) - prezzi medi	240,00 (mutuabile) 1.620,00 (non mutuabile)	2,00 (mutuabile) 13,5 (non mutuabile)	ME 0,3 ^f -0,5 ⁱ UE 3 ^j - 8 ^f	Ormonale Sicura	Influisce sul sistema ormonale, in quanto medicinale, non di rado causa effetti collaterali. Elevato il rischio per la salute delle fumatrici. Indispensabile un controllo periodico da parte del ginecologo. Attenzione alle controindicazioni

Spirale medicata Mirena 200,00 + regolari visite ginecologiche	400,00 + regolari visite ginecologiche	3,33 + regolari visite ginecologiche	ME 0,6 ⁱ UE 3,0 ⁱ	Ormonale sicura	Tutti gli effetti collaterali della spirale di rame IUD - vedi sopra- a cui sommare possibili disturbi psichiatrici, spotting, amenorrea, ritenzione idrica, atrofizzazione dell'utero, emorragie.
Ormoni iniettabili 5,00	200,00	1,66	ME 0,05-3,0 ^f UE 0,05-3,0 ^f	Ormonale Sicura	Influisce sul sistema ormonale, in quanto medicinale, non di rado causa effetti collaterali. Elevato il rischio per la salute delle fumatrici. Indispensabile un controllo periodico da parte del ginecologo. Attenzione alle controindicazioni

Altri Metodi contraccettivi

Sterilizzazione maschile 1.500,00 (prezzo medio)	1.500,00	12,5 (diminuisce negli anni)	ME 0,10 ^f UE 0,15 ^f	Vasectomia Sicurissima	E' necessario un intervento chirurgico che solo raramente è reversibile.
Sterilizzazione femminile 0,00 Può esserci un costo in base a dove viene fatto l'intervento)	0,00	0,00	ME 0,5 ^f UE 0,5 ^f	Chiusura delle tube Sicurissima	E'necessario un intervento chirurgico che solo raramente è reversibile.

* Vedi articolo "Per sostituire la batteria di Pearly quali sono la modalità e il costo?" su babycomp-italia.blogspot.it

** nel calcolo si è considerato il consumo di 18 profilattici al mese

Note:

- Freundl, G., Frank-Herrmann, P., Godehardt, E., Klemm, R., Bachhofer, M. (1998) Retrospective clinical trial of contraceptive effectiveness of the electronic fertility indicator Ladycomp/Babycomp. *Advanced Contraception* 14(7), 97-108.
- Bonnar, J., Flynn, A., Freundl, G., Kirkman, R., Royston, R., Snowden, R. (1999) Personal hormone monitoring for contraception. *The British Journal of Family Planning*, 24(4), 128-34.
- Roetzer, J. (1995) *La regolazione naturale della fertilità*, Cortina Editrice, Verona
- Wechsler, T. (2006) *Taking charge of your fertility*, HarperCollins Publishers, New York.
- Frank-Herrmann, P., Heil, J., Gnoth, C., Toledo, E., Baur, S., Pyper, C., Jenetzky, E., Strowitzki, T., Freundl, G. (2007) The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. *Human Reproduction* 22(5), 1310-19.

- 
- f. Trussell, J. Contraceptive efficacy. In Hatcher, R.A., Trussell, J., Nelson, A.L., Cates, W., Stewart, F.H., Kowal, D. (2007) *Contraceptive Technology: 19th Revised Edition*. New York, Ardent Media.
 - g. Grella, P. V., Massobrio, M., Pecorelli, S., Zichella, L. (2006) *Compendio di Ginecologia e Ostetricia*, Monduzzi Editore, Bologna
 - h. Tratto dal libretto illustrativo di ParaGard T 380A
 - i. Blumenthal, P.D., Voedisch, A., Gemzell-Danielsson, K. (2010) Strategies to prevent unintended pregnancy: increasing use of long-acting reversible contraception, *Human Reproduction Update*, 7.
 - j. Tratto dal Sito web della casa farmaceutica Schering www.obgyn.net
 - k. Kost, K., Singh, S., Vaughan, B., Trussell, J., Bankole, A. (2008) Estimates of contraceptive failure from the 2002 National Survey of Family Growth, *Contraception* 77(1), 10-21

Si declina qualunque responsabilità per la validità delle informazioni contenute in questa pagina.

in collaborazione con il Centro Studi Ladyfertility di Jessica Borgogni