

Dieta e disturbi sessuali

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Ho sempre avuto il complesso di essere grassa. Da bambina ero cicciottina e ho vissuto male il mio essere diversa dalle mie amiche, tutte sottili. A scuola sono andata molto bene ma mi sentivo un po' emarginata perché le mie compagne, anche se poco studiose, erano però più corteggiate e si divertivano di più. L'anno scorso, finalmente, da quando vivo sola per frequentare l'università, sono riuscita a mettermi a dieta davvero e sono dimagrita molto. Adesso sono alta 1,68, peso 48 chili e mi piaccio molto di più. Ho anche trovato il mio primo ragazzo. Da circa sei mesi però ho un blocco mestruale. All'inizio non ci ho dato peso, ma adesso ho notato molta secchezza durante i rapporti e anche un calo netto del desiderio sessuale. Questi disturbi sono causati dalla dieta? Oppure dal calo di peso? Come posso avere rapporti normali senza riprendere peso? Per me sarebbe un incubo ritornare grassa ma anche aver male mentre faccio l'amore non è bello...

Roberta

Cara Roberta, sì, i problemi sessuali che noti, specie la secchezza vaginale e il conseguente dolore ai rapporti potrebbero dipendere proprio dal blocco mestruale e quindi, indirettamente, dal brusco calo di peso che ha avuto. Nello specifico, il blocco mestruale persistente ("amenorrea") causato da diete drastiche e sbilanciate e/o da eccessivo movimento fisico può essere molto dannoso per l'organismo. Il silenzio mestruale ci dice infatti che è bloccata la produzione di estrogeni, androgeni e progesterone da parte dell'ovaio. Questi ormoni nutrono tutto il corpo femminile. In ogni cellula, in ogni tessuto, questi ormoni si legano a propri recettori, come una chiave nella serratura, e attivano così tutti i processi cellulari legati alla salute.

"Come mai il blocco del flusso dà secchezza?", mi chiedi. A livello vaginale, gli estrogeni sono necessari per attivare il "peptide intestinale vasoattivo", ossia la sostanza che consente di "tradurre" il desiderio in congestione vascolare e lubrificazione vaginale. Quando c'è un blocco mestruale, la carenza di estrogeni priva la vagina di questo facilitatore formidabile. Ed ecco che compaiono i due sintomi gemelli, la secchezza vaginale e il dolore ai rapporti. Spesso, poiché il rapporto diventa doloroso e spiacevole, cala anche il desiderio. Il che è logico, perché solo una masochista continuerebbe ad avere rapporti e desiderarli, pur avendo dolore.

Tuttavia, il problema sessuale è solo una delle tante conseguenze del blocco mestruale. A te, come alle tante altre ragazze sedotte dall'idea di magrezza al punto da bloccare il ciclo, ricordo che l'impatto sulla salute di un blocco prolungato può essere molto impegnativo. Per esempio, se il blocco mestruale è superiore ai sei mesi, provoca un'accelerata perdita di tessuto osseo, causando "osteopenia", fino a una franca osteoporosi, se non viene ripristinato l'equilibrio ormonale.

Cosa poco conosciuta, la carenza persistente di estrogeni, per il blocco del ciclo, e la carenza quantitativa e qualitativa di fattori nutritivi necessari al benessere cellulare colpiscono anche il

cervello, con riduzione sia della sostanza bianca (costituita dalle fibre che connettono tra loro miliardi di cellule nervose e quindi anche le diverse regioni cerebrali) sia della sostanza grigia (costituita dalle cellule nervose). Il recupero del peso consente di ricostruire la sostanza bianca, mentre il danno causato ai neuroni sembra irreversibile. Ecco perché mantenere un normale peso corporeo è essenziale anche per il cervello: visto che sei una ragazza brillante, considera che un ciclo normale è un segno di salute ma anche una condizione ottimale per pensare – e studiare – al meglio.

Capisco che aver raggiunto la tanta desiderata magrezza sia per te motivo di soddisfazione, tuttavia considera che quest'ossessione, e la rapida perdita di peso che ne consegue, possono diventare un problema, anche se all'inizio ogni ragazza nella tua situazione dichiara di stare benissimo. Una psicoterapia con un/a terapeuta esperta di disturbi del comportamento alimentare è preziosa per integrare una buona immagine di sé con un miglioramento qualitativo e quantitativo dell'alimentazione. Come ginecologa prescrivo inoltre estrogeni "bioidentici", ossia uguali a quelli prodotti dall'ovaio, e progesterone naturale, perché sono indispensabili per restituire al corpo l'equilibrio ormonale perduto, così da evitare i danni al cervello, la perdita di osso e, non ultimo, mantenere una gioiosa sessualità, come tu giustamente desideri.