

## Fumo: perché è dannoso per la sessualità della donna

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia nipote, 18 anni, fuma molto: un pacchetto al giorno. Mia figlia, sua mamma, da ragazza fumava qualche sigaretta, ma niente di preoccupante. Come potrei convincerla a ridurre il fumo, se non proprio a smettere? E’ impermeabile a qualsiasi discorso sia dei genitori, sia mio”.

Margherita F. (Gorizia)

Gentile signora, un pacchetto è davvero molto! Anzitutto cercherei di capire perché una ragazza così giovane ha bisogno di fumare così tanto: emotivamente come sta? E’ solitaria? Ha un ragazzo e/o un vero gruppo di amici? E loro fumano? A scuola come va? Fa sport o no? L’attività fisica, in uno sport amato, è il modo più sano per sentire gioia fisica ed emotiva, nel corpo e nella mente, per ridurre ansie e tensioni che molte ragazze/i scaricano nel fumo, per essere in peso forma e sentirsi allegri e felici. Cercherei di capire se si sente stanca (è anemica?) o nervosa, se è sovrappeso o fa fatica a restare a dieta.

Cercherei di farla riflettere sul fatto che il fumo è un potente e insidioso nemico della sessualità della donna: per la femminilità, la bellezza, la funzione sessuale, la maternità futura, il rischio di tumori. Agisce in modo subdolo e costante, con un danno che si somma nel tempo diventando sempre più pesante. A 30 anni una ragazza che fuma fin dall’adolescenza più di 10 sigarette al giorno ha un ovaio già invecchiato come se ne avesse 40, con una fertilità nettamente ridotta per danno diretto agli ovociti, le cellule riproduttive, e un anticipo della menopausa di due anni per esaurimento completo di tutta l’attività ovarica.

Il fumo è tossico per i fibroblasti, gli “operai” che costruiscono collagene, elastina e mucopolisaccaridi: ecco perché la pelle delle fumatrici invecchia prima, è più sottile, rugosa, “grigia” e asfittica. In più è una potente causa di cancro agli organi principe della femminilità, innanzitutto: cancro al seno, che aumenta di ben 26 volte (!!!) rispetto alle non fumatrici, al collo dell’utero, e alla bocca/laringe, in sinergia con i Papillomavirus oncogeni. Oltre a causare il cancro al polmone e alla vescica, in netto aumento tra le donne.

Si parla tanto di volersi bene: e allora perché avvelenarsi da sole?

---

---

Prevenire e curare – Il fumo riduce la lubrificazione e dà secchezza vaginale

Nell’uomo il fumo è la più potente causa modificabile di danno vascolare, generale e ai vasi genitali, con deficit di mantenimento dell’erezione. Nella donna, è ugualmente tossico, anche per i vasi sanguigni genitali, fino a ridurre la lubrificazione causando secchezza vaginale (come è stato ben dimostrato anche negli animali da esperimento). Secchezza vaginale che da un punto di vista fisiopatologico è l’equivalente del deficit di mantenimento dell’erezione. Vogliamo far l’amore di gusto per tutta la vita? Evitiamo il fumo!

---

---