

Le cause semplici dell'infelicità delle donne

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Sono molto arrabbiata. Da anni soffrivo di depressione: ho fatto cure su cure con psicofarmaci, che mi hanno ammazzato ancora di più il desiderio, e una psicoterapia che mi ha fatto sentire ancora più infelice. Siccome da sempre ho cicli abbondanti, e nell’ultimo anno emorragici (nessuno degli “psi” me l’aveva chiesto!) la ginecologa che ho finalmente consultato mi ha fatto fare tutti gli esami e mi ha detto: «Signora, lei ha un’anemia da paura! Ecco perché è sempre depressa e non ha voglia. Mettiamo su una spirale che le riduca il ciclo, faccia questa bella cura antianemia e ne riparlamo fra tre mesi!». Che Dio la benedica! Sono tornata a vivere. Ho buttato gli psicofarmaci dalla finestra. Anche il desiderio è ripartito. Mio marito dice che sono miracolata. Invece ho solo trovato una brava dottoressa! Ma perché gli psichiatri e gli psicologi non cercano anche le cause semplici dell’infelicità delle donne?”.

Rinata e felice, 1978

Folgorante quest’espressione: “le cause semplici dell’infelicità delle donne”. Brava! Lei è un perfetto esempio di donna che ha ritrovato la gioia di vivere, di far l’amore di gusto e una grande consapevolezza di sé. Ha ragione: ancora oggi la depressione è considerata da molti specialisti come una nuvola nera sopra la testa, fatta di problemi psicologici, personali, relazionali ed esistenziali, che mettono le lenti nere allo sguardo. Certo gli aspetti psichici sono importanti, ma senza attenzione alla verità biologica del corpo, le chances di cura sono molto più ridotte. Purtroppo è ancora marginale l’attenzione alle basi biologiche di questa pesante malattia, la più diffusa nel mondo.

La qualità dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e dello stesso desiderio sessuale è molto condizionata dalla biologia, dalla chimica del corpo. L’anemia da carenza di ferro, che colpisce il 20-30% delle donne, a seconda della gravità, è la causa più trascurata, come è successo a lei. Attenzione anche alle diete vegane e vegetariane, se non sono ben bilanciate. Trascurato è il peso della malnutrizione, frequente non solo nelle donne con disturbi del comportamento alimentare, ma anche nelle donne obese, che spesso mangiano male dal punto di vista della qualità dei nutrienti.

La depressione aumenta anche in tutte le infiammazioni, alla base di molte malattie, e nel dolore cronico, da cause fisiche: dal mal di schiena al mal di testa, dai dolori articolari a quelli muscolari. Importanti anche gli squilibri ormonali: che scatenano la depressione prima del ciclo e dopo il parto, per la caduta degli estrogeni.

Il nostro corpo è il nostro miglior amico: tenerlo in piena salute, prevenendo e curando anzitutto le cause fisiche del malessere e della depressione, è essenziale per l’energia, anche sessuale, e la gioia di vivere.

Prevenire e curare – Intestino felice e desiderio

La qualità del cibo e della digestione condiziona il cervello viscerale, che abita nell'intestino e ha un ruolo centrale nell'umore: contiene infatti il 95% della serotonina, che regola l'umore e il senso di benessere! La "colite" (sindrome dell'intestino irritabile), una vera infiammazione della parete intestinale, e le allergie alimentari sono un'altra causa trascurata di malessere fisico ed emotivo che causa depressione e uccide il desiderio!
