

## L'attività fisica aiuta l'amore: ecco perché

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“La seguo con molto interesse perché i suoi approfondimenti sulla salute delle donne sono utili anche per noi uomini, per capirle di più! Due domande: lei sostiene sempre con convinzione l'importanza dell'attività fisica aerobica quotidiana per la salute, anche sessuale. Può spiegare meglio perché è così importante per l'amore? Ed è positiva in ugual misura per uomini o donne?”.  
Fabrizio R. (Treviso)

Volentieri, gentile lettore. Lei ha colto bene le parole chiave dell'attività fisica, perché sia preziosa per la salute generale e quella sessuale in particolare. Deve essere aerobica e quotidiana, idealmente per almeno 45 minuti al giorno.

E' perfetta la camminata veloce, perché migliora l'ossigenazione dei tessuti, grazie a una maggiore apertura dei piccolissimi, invisibili capillari, altrimenti chiusi, che penetrano tutti i tessuti. Il processo di capillarizzazione rende rapida ed efficace l'apertura di questi vasellini: più i tessuti sono ossigenati, meglio funzionano. Viene ridotta l'infiammazione, che è il denominatore comune di tutte le malattie. Viene limitato l'accumulo di colesterolo nelle pareti vasali (“aterosclerosi”) che tende ad aumentare con l'età, predisponendo a malattie cardiovascolari (ipertensione, infarto e ictus) in entrambi i sessi. In più la rapida rimozione delle scorie, più efficace quanto migliore è l'azione vascolare, li tiene più sani.

Questo vale anche per i vasi genitali specializzati (“corpi cavernosi”) dai quali dipendono l'erezione nell'uomo e la congestione vulvare con eccitazione genitale e lubrificazione vaginale, nella donna. Pensi che le difficoltà di erezione, nell'uomo, e la secchezza vaginale con atrofia genitale, nella donna, che ne è l'equivalente biologico, sono fattori predittivi di maggior rischio di malattie, anche cardiovascolari.

L'attività fisica aerobica, costante e graduale, riduce inoltre la neuroinfiammazione a livello del sistema nervoso centrale, periferico e viscerale, con un netto aumento del senso di benessere, dell'energia vitale e sessuale. In più migliora la salute delle fibre nervose da cui dipende poi l'ottima risposta fisica neuro-vascolare, primo fattore di erezione, di lubrificazione e di orgasmo intenso. Migliora anche l'umore, amico del desiderio, e scarica in modo sano le emozioni negative, come la rabbia, la collera, la paura e l'ansia, che altrimenti lo frenano fino a bloccarlo, soprattutto nella donna. Nell'uomo mantiene livelli ottimali di testosterone, che sono altrimenti ridotti dall'inattività fisica e dallo stress, oltre che dal sovrappeso, dall'obesità, dal diabete, dai disturbi del metabolismo, dall'alcol, dal fumo e dalla carenza di sonno.

In sintesi: l'attività fisica aerobica è l'unico comportamento che migliora tutti gli indici di salute, e anche la sessualità, che è il fiore all'occhiello di un pieno benessere psicofisico nell'uomo e nella donna. Grazie di cuore per l'attenzione e la stima con cui mi segue!

Prevenire e curare – L'attività fisica riduce lo stress

L'attività fisica riduce l'adrenalina, ormone dell'allarme e dello stress, che provoca vasocostrizione: nell'uomo causa difficoltà a mantenere l'erezione, nella donna riduce l'eccitazione vascolare generale (tipica della donna "calda") e genitale. Causa allora secchezza vaginale e ridotta congestione vulvare, con difficoltà di orgasmo. Studi clinici hanno dimostrato che almeno venti minuti di jogging migliorano significativamente (anche) l'eccitazione genitale e la lubrificazione e della donna. Quindi: tutti attivi, anche per far meglio l'amore, a ogni età.

---

---