

## Il fumo attacca le donne al cuore e nella sessualità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mia mamma, 68 anni, fumatrice, ha avuto un infarto piuttosto serio un anno fa. Ha ripreso a fumare di gusto dopo aver letto da qualche parte del "paradosso dei fumatori": pare che, dopo un infarto, muoiano meno di chi non fuma. Mancava solo questa storia. Ho letto molti suoi articoli sul cuore delle donne. Può aiutarci a farle cambiare idea?».»

Maria Chiara S. (Venezia)

Far cambiare idea a una donna che fuma "con gran gusto" è impresa ardua, ancor più se ha trovato l'alibi perfetto nello "smokers's paradox". Ci provo, con l'aiuto di uno studio corposo, che ha studiato il "dopo infarto miocardico" di ben 28.735 pazienti, appena pubblicato (Hall et Al, J. Women's Health, 2022).

Il punto, anzitutto, sul paradosso dei fumatori: la differenza di mortalità dopo infarto, quando si esaminano bene tutte le variabili, è dovuta a un fatto preciso. I fumatori infartuati sono in genere molto più giovani degli infartuati non fumatori: per questo hanno una salute globale meno compromessa, con meno diabete, meno arteriosclerosi, meno broncopneumopatia ostruttiva. L'infarto acuto li colpisce ben prima dei non fumatori, quando per il resto sono ancora in discreta salute: questo NON significa che il fumo "protegga" dopo l'infarto. Semmai è talmente dannoso per il cuore, che li ha colpiti prima!

Attenzione: anche se globalmente gli infartuati sono più uomini (in questo studio, il 70,8% contro il 29,2% di donne), le donne hanno una vulnerabilità molto maggiore ai rischi cardiaci da fumo rispetto agli uomini, sia prima che dopo l'infarto. Hanno più malattia coronarica, quindi più attacchi d'angina e infarti; più malattia aterosclerotica, con l'inquietante demenza aterosclerotica in agguato; e più ictus. Dopo l'infarto, le donne sono molto più vulnerabili a essere ospedalizzate per tutte le comorbilità associate al fumo (24% donne contro 10% uomini), oltre ad altri fattori. Non ultimo, e questo aggrava i rischi, nelle donne l'infarto è diagnosticato molto più tardi rispetto all'esordio dei sintomi.

Direi quindi alla mamma di lasciare perdere il paradosso dei fumatori, chiudere col fumo o limitarlo a una piccola liturgia, e riassaporare a fondo questa seconda chance di vita con qualcosa di nuovo! In margine, annoto per le lettrici che il fumo è dannoso anche per la sessualità femminile, per il danno vascolare che riduce la lubrificazione e impoverisce l'orgasmo.

---

Pillole di salute

«Fare jogging può migliorare la risposta sessuale? Con me funziona! Ma perché?».»

Anita S. (Torino)

Vero: l'attività fisica aerobica facilita la lubrificazione vaginale e la congestione genitale, come è

stato ben dimostrato in studi specifici. 20-30 minuti di jogging scaricano le tensioni negative, stress, collera, rabbia, aggressività, e ricaricano energia pulita, fisica e mentale. Aumentano la serotonina, migliorando l'umore, e la dopamina, neurotrasmettitore che accende la voglia di vivere e di fare l'amore. Facilitano la risposta vascolare: la rapidità con cui i vasi sanguigni che circondano fittamente la vagina si dilatano, facilitando la lubrificazione, e la congestione dei corpi cavernosi, strutture specializzate che riempiendosi di sangue aumentano l'eccitazione fisica che prelude all'orgasmo. In più si sta in forma, e ci si sente più belle e seduttive. Contenta? Tutte a fare 30 minuti di jogging!

---

---