

## Dopo la pensione: perché il desiderio dell'uomo può appannarsi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mio marito è andato in pensione l'anno scorso. Non sembra più lui. E' ingrassato, depresso, aggressivo. Gli è venuto anche il diabete. Non mi cerca da mesi. Le ultime volte faceva fatica ad avere l'erezione. Abbiamo avuto un buon matrimonio. Cosa posso fare per aiutarlo?».

Roberta F. (Torino)

Per un uomo, se il lavoro era amato e dava molta soddisfazione, l'andare in pensione può essere uno choc. Può causare depressione, se provoca una perdita secca di status, di reddito, di rapporti umani oltre che professionali, di ritmi che scandiscono una bella musica nella giornata. Il vuoto post-pensione può essere devastante, anche sul fronte sessuale, se non si è preparato per tempo il passaggio ad altri interessi, hobby o attività.

L'aggressività è il lato rumoroso della depressione. L'aumento di peso indica il compenso nel cibo di una fame di vita che non ha più progetti. I problemi di erezione possono essere la spia di una crisi del desiderio scatenata dalla depressione o indicare anche seri problemi di salute cardiovascolare causati dal diabete, grande nemico dell'erezione, e dall'ipertensione che spesso lo accompagna. Basti dire che la difficoltà a mantenere l'erezione può anticipare di tre anni un attacco di angina o un infarto del miocardio. Per questo la difficoltà di erezione è un semaforo rosso molto critico sulla via della salute maschile.

Parli prima con il medico di famiglia. Poi, in un momento sereno, suggerisca a suo marito di farsi un "tagliando salute", come fa per l'auto. La strategia per aiutarlo è articolata. Se la glicemia e la pressione sono elevate, ottimo iniziare una camminata insieme tutti i giorni, ora che la primavera vestita di fiori ci invita ad uscire. E' un buon inizio per migliorare l'umore, ridurre l'aggressività, grazie all'attività fisica che scarica le tossine nervose e carica energia pulita, riattivare il metabolismo, ridurre sovrappeso, diabete e ipertensione, migliorando la salute del cuore e del cervello. Un blando antidepressivo potrebbe aiutare suo marito a recuperare il desiderio e la voglia di vivere. In parallelo, un farmaco per aiutare l'erezione (avanafil, sildenafil, tadalafil, vardenafil) potrebbe dargli quella sicurezza di sé che aveva perduto. Sarà il medico poi a valutare l'opportunità di farmaci specifici per il diabete e l'ipertensione eventualmente associata. Conversando con lui, mentre passeggiate, lo inviti a tirar fuori i sogni nel cassetto che aveva sempre rimandato, quando lavorava.

Dopo il drastico cambio di vita della pensione, e lo stress che a volte lo accompagna, c'è un grande bivio: la strada del rimpianto o quella dell'esplorazione attiva di un'altra fase di sé, e della vita. Super, se la esplorate insieme.

---

Pillole di salute

«Con la terapia ormonale sostitutiva dopo la menopausa sto bene, anche sessualmente. Sono

passati cinque anni e il medico di famiglia dice che dovrei sospenderla: perché non posso continuare, se sto così bene?».

Marina S. (Venezia)

Può continuare serena a lungo, sotto controllo medico, finché i benefici superano i rischi. Lo dicono anche le linee guida della Società Italiana di Menopausa (SIM). Contenta?

---

---