

## Anemia da cicli abbondanti: ecco come può appannare il desiderio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 39 anni e cicli abbondanti da sempre. Adesso però sono emorragici. Mi sento uno straccio. Il desiderio è scomparso. Mio marito mi ha detto: "Così debole come sei, capisco che non hai voglia di niente. Se ti curano il ciclo, magari ti torna anche la voglia...". Lei cosa dice?». Maria T. (Forlì)

I cicli abbondanti sono la prima causa di anemia da carenza di ferro nella donna, gentile signora. Carenza aggravata da inadeguata introduzione di ferro con l'alimentazione, per diete vegane o per povertà; inadeguato assorbimento intestinale, se si soffre di intolleranza al lattosio o al glutine, o di celiachia; aumentate perdite, per esempio gengivali, gastriche o emorroidarie: anche se minime, possono sommarsi alla carenza causata dal ciclo emorragico. Pregresse gravidanze senza adeguata integrazione di ferro possono aver "svuotato" le riserve.

Ecco il punto: l'anemia da carenza di ferro, che interessa circa il 25% delle donne italiane, è la causa biologica più importante (e trascurata!) di perdita del desiderio sessuale e dell'energia vitale nella donna. La ragione? Il ferro aiuta la sintesi di dopamina, il neurotrasmettitore principe delle aree cerebrali che governano l'energia fisica e mentale e il desiderio di vita in tutte le sue declinazioni: dalla voglia di conquistare qualcuno o qualcosa, alla voglia di amare, dal desiderio di avere una famiglia alla spinta a migliorare la carriera. La dopamina è anche il mediatore delle aree cerebrali che governano il movimento. Quando la donna ha anemia da carenza di ferro, l'energia vitale si riduce: ecco perché lei "si sente uno straccio"; e raddoppia il rischio di depressione, altra nemica giurata del desiderio.

Bisogna capire perché i cicli siano ora così abbondanti. Con visita accurata ed ecografia pelvica si diagnosticano fibromi uterini, polipi o altre cause anatomiche da rimuovere. Se la causa è invece "funzionale", da squilibrio ormonale, il medico valuterà se per lei siano più indicati una spirale al levonorgestrel, oppure un progestinico in continua o un contraccettivo. Vanno reintegrati il ferro e le vitamine del gruppo B: acido folico e B12. Curate le cause e corretta l'anemia, se non vi sono altri problemi, la sua energia vitale tornerà a crescere e con lei il desiderio, anche di sentirsi donna, vivace e amata, felice con il suo attento marito. Perché vivere in grigio quando si può vivere a colori?

---

Pillole di salute

«Non ho mai avuto problemi di sesso. Adesso, con la ragazza di cui sono innamorato da matti, non funziono. Mi è crollato il mondo. E adesso cosa faccio?».

Renato S. (Udine)

L'ansia da prestazione è il primo nemico dell'erezione nei giovani. Scompare, se ben affrontata

subito. Mina l'erezione perché causa un terremoto di adrenalina: l'uomo si sente sudare freddo, il cuore batte forte, i vasi sanguigni venosi si contraggono e l'erezione, anche eroica, scompare in un baleno.

Strategia di cura: scaricare l'ansia con attività fisica aerobica quotidiana; camminata veloce o jogging (30-45 minuti) sono perfetti. Su prescrizione medica, il binomio quotidiano tra tadalafil, che aiuta l'erezione, e un blando ansiolitico (tre gocce ogni 8 ore) dovrebbero ridarle sicurezza e potenza. Una psicoterapia breve potrebbe aiutarla sul fronte emotivo.

---

---