

## Stress: perché abbatte l'erezione

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Leggo con molto interesse le sue risposte, così attente a spiegare la base fisica dei disturbi sessuali, per aiutarci a capire come prevenirli e come curarli. Le chiedo: perché lo stress ammazza l'erezione?».

Angelo S. (Treviso)

Doppio spunto, gentile lettore. La qualità dell'erezione è sentinella e araldo dell'intera salute, perché è il risultato di una raffinata integrazione fra stimoli nervosi, equilibri ormonali, efficienza vascolare e metabolica, sotto la direzione del cervello, dove abitano i due "generali" che governano la nostra vita. Il comandante del tempo di pace, il parasimpatico, governa la salute, inclusa l'erezione gloriosa che rende felici uomini e donne quando sono sereni, emotivamente calmi e fisicamente attivi; e protegge la fertilità, la procreazione e la sopravvivenza della specie. Si alterna al governo della vita con il comandante del tempo di guerra, il sistema simpatico, amico della sopravvivenza nelle emergenze, ma nemico, della salute e del sesso, se persistente.

Il principe degli ormoni è il testosterone. I suoi aiutanti maggiori sono l'insulina (attenzione al diabete!) e gli ormoni tiroidei (controllateli). I suoi nemici peggiori sono l'adrenalina e il cortisolo, che in condizioni di stress cronico il surrene produce in quantità eccessiva: se elevati, determinano vasocostrizione, indispensabile per ridurre le emorragie in caso di ferite (la nostra storia evolutiva è una lunga selezione pressata da predatori, nemici, condizioni avverse) e fanno virare il sistema nervoso verso le strategie di sopravvivenza individuale.

In condizioni di pericolo fisico, emotivo, esistenziale (incluso l'economico e il professionale), di cui lo stress è sensore globale, l'erezione è bloccata dalla vasocostrizione, perché è anche un fattore di vulnerabilità. L'uomo attaccato mentre era in amore finiva morto: eliminato dalla selezione naturale.

Chiudo il cerchio: attrazione e desiderio attivano eccitazione ed erezione, quanto più il cervello è libero da pensieri inquieti. Quando l'uomo è stressato, la vasocostrizione causa caduta dell'erezione, prima nel mantenimento e poi nell'induzione, ancor più se i vasi sono lesi da iperglicemia e colesterolo elevato (attenti a dieta e peso). L'allarme persistente abbassa il testosterone, ferendo sia il desiderio, sia il comando di vasodilatazione, essenziale per l'erezione.

Limitare i livelli di stress aiuta a restare in salute, fisica e sessuale. L'attività fisica aerobica quotidiana (ideali 45 minuti di camminata veloce mattutina all'aria aperta) riduce l'allarme e riattiva il comandante dei tempi di pace. Migliora il metabolismo, la salute vascolare e nervosa, aumenta il testosterone, abbassa adrenalina e cortisolo, rende più limpidi i pensieri. Un trentesimo della giornata per la salute, anche sessuale, ha un ottimo rapporto fra impegno e risultato. La calma vince, anche in amore.

Pillole di salute

«Non ho più le mestruazioni e desiderio zero. Dipende dalla prolattina alta?».

Elisa

La prolattina elevata blocca il ciclo e abbassa il testosterone. Curare le cause e normalizzarla può ripristinare ciclo e desiderio.

---

---