

## Ipertensione, curiamola bene per proteggere la sessualità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 55 anni e la pressione alta. Il medico mi ha prescritto i farmaci per l'ipertensione. Disastro. Da quando li uso l'erezione non è più quella di prima. Li ho buttati. Meglio la pressione alta ma sentirmi ancora un uomo! Lui dice così rischio l'infarto o l'ictus. Perché i farmaci per la pressione ammazzano l'erezione? Cos'altro posso fare?».

C.S. (Cuneo)

Perché i farmaci che abbassano la pressione riducono la qualità dell'erezione? La ragione è idraulica, sottesa però da un diffuso danno della parete dei vasi che è progredito silenziosamente nell'arco di anni. La pressione si alza perché le arterie sono danneggiate nell'integrità della loro parete da accumuli crescenti di colesterolo (il suo com'è?) e dall'azione tossica della glicemia elevata, se si è anche diabetici. Questa bio-spazzatura riduce il diametro delle arterie. In parallelo, insieme all'infiammazione che l'accompagna, riduce l'elasticità delle arterie in tutto il corpo.

I danni sono più evidenti a livello cardiaco, dove predispongono ad angina e infarto; a livello cerebrale, dove favoriscono l'ictus; ma anche a livello genitale, dove causano il deficit di induzione dell'erezione. Che poi si complica con il deficit di mantenimento, se l'ansia da prestazione complica tutto.

L'aumento delle resistenze arteriose obbliga il cuore ad aumentare la pressione per garantire l'afflusso di sangue in tutti i distretti. Attenzione: più la pressione sale, in parallelo all'aggravarsi del danno vascolare e all'aumento delle resistenze periferiche, più cresce il rischio di patologie serie come l'infarto o l'ictus. Abbassare la pressione è una necessità salvavita. Come lei ha notato, quando la pressione viene abbassata farmacologicamente, anche l'efficacia idraulica si riduce: il deficit di erezione lo segnala impietoso.

La strategia vincente richiede una visione clinica che sposti lo sguardo dal sintomo critico, l'ipertensione, e dai farmaci per curarla, ai molti fattori che la sottendono, e all'impegno personale per cambiarli. Il primo passo è rallentare la progressione del danno vascolare, e dell'infiammazione che lo accompagna, con una dieta appropriata, e una riduzione del peso fino a tornare al peso forma. Si deve ridurre la circonferenza addominale perché l'accumulo di grasso attorno ai visceri è un potente fattore di rischio metabolico e cardiovascolare. Il secondo passo è fare 45 minuti di camminata veloce mattutina, o altra attività aerobica all'aperto: riduce lo stress che peggiora l'ipertensione, migliora l'ossigenazione della parete dei vasi, contrastando infiammazione e rigidità, migliora il metabolismo, riducendo grassi e zuccheri nel sangue (se alleata a una dieta sana). In più, aumenta la "capillarizzazione", ossia il numero di capillari e piccoli vasi che si aprono rapidamente, consentendo circuiti alternativi che ossigenano i tessuti in caso di ostruzione di un vaso principale a monte. L'uso di farmaci che aiutano l'erezione, agendo sui vasi genitali, l'aiuterà sul fronte sessuale, mentre gli ipotensivi, uniti a buoni stili di vita, le allungheranno la vita in salute.

---

---

Pillole di salute

«Il testosterone vaginale aiuta a curare le cistiti dopo la menopausa?».

A.T. (Ancona)

Sì, per la sua azione antinfiammatoria e ricostruttiva, che migliora le capacità di difesa di uretra e vescica.

---

---