

Salute cardiovascolare e sessualità femminile

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 55 anni e un problema di secchezza vaginale e di scarsa soddisfazione sessuale. Il mio ginecologo mi ha prescritto degli estrogeni locali che hanno un po' migliorato la situazione della secchezza, ma la soddisfazione manca ancora. Gli avevo chiesto di fare una cura ormonale più energica, ma siccome fumo abbastanza (20 sigarette al dì da quando ero ragazza e non riesco a smettere) e ho il colesterolo e la pressione alta, il mio ginecologo mi ha detto, un po' sorridendo: “Se continua a fumare gli ormoni per bocca non glieli posso dare, perché aumentiamo il rischio cardiovascolare. Anzi se proprio ci tiene ad avere dei rapporti migliori, smetta di fumare e controlli bene la pressione. Guardi che il fumo fa male al sesso anche nelle donne e non solo negli uomini...”. E' vero? O me l'ha detto solo per spaventarmi e farmi smettere? Ma allora i problemi sessuali dopo la menopausa non dipendono solo dagli ormoni...”.

Caterina L. (Trieste)

Sì, il Suo ginecologo ha detto bene: anche nella donna le malattie cardiovascolari possono peggiorare nettamente la risposta sessuale, soprattutto a livello di eccitazione genitale, proprio come succede nell'uomo. Basti dire che dal punto di vista clinico la secchezza vaginale durante un rapporto equivale alla difficoltà di erezione! E il fumo è davvero un grande nemico della qualità della risposta fisica genitale in entrambi i sessi. Tuttavia, oltre al fumo, altri fattori cardiovascolari possono contribuire ad una risposta fisica sessuale insoddisfacente.

Perché la salute dei vasi sanguigni è così importante per la funzione sessuale?

L'eccitazione sessuale, genitale in particolare, è caratterizzata da un aumento di flusso sanguigno in due grandi distretti: da un lato i vasi sanguigni genitali nel loro insieme, con particolare coinvolgimento delle arterie e delle vene che circondano la vagina e l'uretra; dall'altro di vasi e sistemi specializzati, i cosiddetti “corpi cavernosi”, presenti sia nella donna, sia nell'uomo, seppure con forma diversa, i quali, riempiendosi di sangue, danno luogo alla congestione della clitoride e della vulva nella donna, e all'erezione nel maschio.

Velocità di eccitazione e intensità di eccitazione fisica richiedono che i vasi si dilatino rapidamente per garantire la massima velocità di flusso e quindi di arrivo del sangue ai genitali in risposta allo stimolo nervoso.

Quali sono le condizioni necessarie per l'eccitazione fisica genitale nella donna?

Sono essenziali:

- a) il desiderio, fisico ed emotivo;
 - b) uno stimolo nervoso di eccitazione che dal cervello arriva ai genitali e viceversa, in condizioni di rilassamento, o comunque di non allarme, sotto il dominio del nervo vago o parasimpatico.
- Tutti i comportamenti di piacere sano sono infatti governati da questo fondamentale sistema

nervoso che percorre tutto il nostro corpo: se invece siamo tesi e nervosi il corpo risponde molto meno;

c) arterie sane e corpi cavernosi integri;

d) ormoni (estrogeni e androgeni) adeguati, così da garantire una normale nutrizione e responsività dei tessuti genitali;

e) muscoli pelvici sani;

f) e un partner che piaccia.

Più queste condizioni sono presenti e più la risposta sarà anche fisicamente soddisfacente!

E quali sono i nemici della salute vascolare che possono colpire anche la risposta sessuale della donna?

Li riassumo volentieri, perché sono negativi per uomini e donne: saperlo può motivarci ancora più sia nella prevenzione, sia nell'essere costanti negli stili di vita e nelle terapie. Eccoli dunque:

a) il fumo perché: provoca vasocostrizione, contrastando la vasodilatazione necessaria perché ci sia eccitazione fisica; lede l'endotelio, ossia il rivestimento di cellule all'interno dei vasi; e riduce l'efficacia degli stimoli nervosi di eccitazione che arrivano ai vasi stessi;

b) il colesterolo elevato, perché zolle di grasso si accumulano letteralmente lungo la parete del vaso come accumuli di spazzatura non rimossa lungo una strada. Lo spazio libero e percorribile dal sangue si riduce, con evidente riduzione del flusso sanguigno che arriva anche ai genitali;

c) l'ipertensione, specie della pressione minima ("diastolica") perché si associa a vasocostrizione e aumento delle resistenze periferiche, riducendo il flusso;

d) il diabete, perché causa danni della parete dei vasi e si associa a ipertensione e ipercolesterolemia (sindrome metabolica);

e) l'adrenalina, ormone dello stress insieme al cortisolo, perché provoca vasocostrizione: a livello delle arterie, riducendo l'afflusso di sangue e causando secchezza vaginale nella donna e difficoltà a ottenere l'erezione nell'uomo; e delle vene, facilitando la cosiddetta "fuga venosa", responsabile della difficoltà a mantenere l'erezione, nell'uomo, e la persistenza dell'eccitazione e della lubrificazione nella donna;

f) la carenza di ormoni sessuali, perché nutrono i tessuti e facilitano anche la risposta fisica vascolare. Senza ormoni sessuali la risposta di eccitazione è più lenta, meno efficace, più vulnerabile a fattori di disturbo, nel complesso meno soddisfacente. Nella donna la carenza di ormoni provoca: difficoltà all'eccitazione genitale con secchezza vaginale, scarsa o assente congestione clitoridea e vulvare, dolore alla penetrazione, anche cistiti dopo il rapporto, difficoltà o impossibilità all'orgasmo, insoddisfazione fisica ed emotiva;

g) fattori di coppia e ambientali negativi, perché: aggressività, conflitti e litigi aumentano l'adrenalina e lo stress, peggiorano l'ipertensione, inducono a comportamenti compensatori come il mangiare o bere o fumare troppo e allontanano dall'intimità.

Come vede, gentile signora, il suo ginecologo ha detto il vero: la cura della salute cardiovascolare è un alleato non solo della salute generale ma anche della felicità sessuale, specie dopo gli "anta", anche nelle donne, e non solo negli uomini!

Approfondimento □- Le terapie per lei per tenere in salute arterie, cuore... e amore

1) Stile di vita: abolire il fumo; ridurre il colesterolo e i trigliceridi (con dieta adeguata, acido omega 3 e omega 6, ipocolesterolemizzanti orali, se indicati); ridurre il sovrappeso; aumentare lo sport, per ridurre lo stress, ripulire le pareti delle arterie, migliorare la capillarizzazione (ossia i circoli collaterali); dormire di più per recuperare energia e aumentare il tono del nervo vago che è amico della sessualità; praticare tecniche di rilassamento e yoga per recuperare equilibrio interiore;

2) curare l'ipertensione;

3) migliorare il controllo della glicemia in caso di diabete, perché può associarsi a ipertensione e ipercolesterolemia ("sindrome metabolica");

4) correggere la carenza di ormoni sessuali, se presente;

5) migliorare la qualità della relazione di coppia: la serenità e l'affettuosità rilassano anche il sistema cardiovascolare, riducono l'ipertensione e lo stress e facilitano l'amore.