

Iperensione e deficit erettivo: due sottovalutate conseguenze del fumo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mio marito, 56 anni, fuma da sempre. Finora è stato bene. Improvvisamente, dopo qualche incertezza di erezione, scopre di essere iperteso. Con le pastigliette magiche l'erezione è buona e con i farmaci la pressione è rientrata. "Tutto sotto controllo", mi dice. E continua a fumare. C'è qualche segnale che gli dica che la questione è seria?».

Lucia G. (Gorizia)

Quando accende la prima sigaretta, suo marito? Se fuma appena alzato, prima ancora del caffè, entro 6 minuti dal risveglio, vuol dire che la sua dipendenza da fumo è forte e radicata. Lo sostiene uno studio ormai classico del National Cancer Institute (USA), che in questo gruppo di fumatori evidenzia un rischio triplicato di cancro al polmone, oltre a ictus e infarto. La questione è già seria, perché il binomio problemi di erezione-ipertensione è un'imperiosa sirena d'allarme che si accende sulla via della salute.

La frase «Tutto sotto controllo» è illusoria e pericolosa, in linea con la convinzione che si possa continuare ad avere stili di vita autodistruttivi, «tanto col farmaco controllo tutto». Lo dicono le diabetiche: «Mi mangio un dolcetto, prendo due unità di insulina in più, e tutto è a posto». Lo dicono i fumatori ai primi problemi sessuali. Lo dicono gli obesi, con i nuovi farmaci per dimagrire. In realtà si correggono, per un tempo limitato, le fasi iniziali di un problema, che esploderà più forte e meno controllabile più avanti, se non si riducono i fattori di rischio che danneggiano organi critici: nel caso di suo marito l'apparato cardiovascolare e il sistema polmonare per primi.

Il deficit di induzione dell'erezione, che compare quando c'è un danno arterioso, è il primo semaforo rosso sulla salute cardiovascolare, confermato dalla scoperta dell'ipertensione, per ora controllabile. Ma se un uomo continua a fumare, il danno alle arterie continuerà inesorabile, fino al punto in cui le pillolette magiche non funzioneranno più, e un infarto miocardico, o un ictus, potrebbero essere più gravi e distruttivi.

Per non parlare dei danni respiratori, oltre al rischio di cancro: la broncopneumopatia ostruttiva, per esempio, derivante dalla cronica infiammazione e distruzione del tessuto polmonare causata dal fumo. Significa vivere per anni con una continua fame d'aria, perché l'ossigenazione è insufficiente, come se si avesse sempre la testa sott'acqua. La limitazione della vita diventa drammatica perché il minimo sforzo peggiora questa sensazione angosciante. E la notte diventa un incubo.

Ridurre il fumo fino a eliminarlo dovrebbe essere un obiettivo non negoziabile, se si vuole assaporare ancora a lungo il gusto luminoso di una vita in salute. Gratificandosi con altri piaceri più sani.

Pillole di salute

«Lei è appassionata di microbiota e probiotici?».

A.R. (Como)

Sì. Sostiene Stephen J. Gould, della Harvard University: «L'uomo, abituato com'è a misurare i fenomeni a dimensione umana, non afferra il fatto che noi viviamo nell'età dei batteri, com'era all'inizio, lo è ora e lo sarà sempre, fino alla fine del mondo». Il nostro genoma comprende circa 23.000 geni. Quello dei microrganismi che ci abitano arriva a oltre 3.300.000 geni. Si sono evoluti con noi per migliaia di anni. Costituiscono (anche) una poderosa ghiandola multi-endocrina, in grado di produrre e metabolizzare tutti gli ormoni, inclusi quelli sessuali. Sono loro i veri agenti segreti della nostra salute.
