

Biologia e stili di vita: i fattori dell'invecchiamento sessuale nell'uomo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Cara professoressa, ho letto la sua interessante riflessione sui 45 cromosomi uguali tra uomini e donne. Le chiedo: cosa succede agli uomini sul fronte fisico sessuale? Viagra e compagnia a parte, non mi pare che i maschi invecchino tanto meglio di noi...».

Valeria T. (Firenze)

Domanda acuta, gentile signora. Il 46° cromosoma, che determina le differenze sessuali, protegge la fertilità maschile, seppur in misura ridotta, ben oltre gli 80 anni. La persistente parallela produzione di testosterone, anche se parimenti attenuata, protegge la salute generale, genitale e sessuale. In questo gli uomini hanno un vantaggio biologico in più, sul quale pesano però moltissimo i fattori legati all'invecchiamento e agli stili di vita, devastanti quando errati. Fumo, sedentarietà, sovrappeso e obesità, alcol, stress e patologie correlate accelerano i problemi di salute generali e l'invecchiamento sessuale in uomini e donne, fino ad azzerare le differenze biologiche che proteggono i maschi: anzi, arrivando a determinare una vita media tanto più breve per gli uomini, quanto più sono errati i loro stili di vita.

La fertilità femminile si chiude invece definitivamente con la menopausa, con una perdita completa di estrogeni e progesterone che precipita l'invecchiamento generale e sessuale (ecco perché consiglio la terapia ormonale sostitutiva).

Sul fronte genitale, l'invecchiamento determina negli uomini una progressiva perdita di elasticità dei corpi cavernosi, i vasi specializzati che, riempiendosi di sangue con l'eccitazione, danno luogo all'erezione. Aumenta il deposito di tessuto connettivo attorno ai vasi sanguigni. I recettori neurovascolari che mediano la risposta sessuale quando l'uomo ha desiderio sono invece ridotti. In parallelo, diminuisce la sensibilità del pene agli stimoli mentali: ecco perché ottenere e mantenere l'erezione dipende sempre più da una stimolazione genitale diretta, personale o da parte del/la partner.

L'invecchiamento riduce anche la durata e l'intensità dell'orgasmo (come accade alle donne), con minor piacere, minori contrazioni muscolari e minore forza espulsiva nell'eiaculazione. Inoltre si accresce la durata del periodo refrattario, ossia di ineccitabilità fra un'erezione con eiaculazione e la successiva.

Il tutto peggiora in quel 15% circa di uomini che hanno una vera "andropausa" intorno ai 65 anni o prima, dovuta all'esaurimento anticipato della produzione di testosterone da parte dei testicoli. Per non parlare dei problemi vescicali e prostatici. Non ultimo la produzione surrenalica di deidroepiandrosterone (DHEA), progenitore degli ormoni sessuali, tende a ridursi con l'età in uomini e donne, indebolendo in entrambi l'energia vitale e sessuale. Pensare in parallelo, dal punto di vista medico e sessuale, ci aiuterebbe a comprenderci di più.

Pillole di salute

«Ho 39 anni, e sono stata operata di cancro al seno. Ho due bimbi piccoli. Avrei bisogno di una contraccezione sicura. Cosa posso usare?».

Sfortunata (email)

La spirale intrauterina al rame è la prima scelta. Non interferisce né con la chemioterapia né con le terapie ormonali antitumore. Potrà così sentirsi serena almeno sul fronte dell'intimità, in un periodo già molto difficile. Auguri di cuore.
