

## Innamoramento felice: perché si diventa più belle

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Perché una donna innamorata è più bella, fisicamente intendo, a ogni età? Che cosa regala l'amore felice che nessuna cura di bellezza dà? Sono curiosa perché mia sorella, 55 anni, da quando ha incontrato "l'uomo della sua vita", come dice lei, sembra un'altra: ringiovanita, luminosa, perfino più corteggiata, proprio adesso che ha una storia stabile. Non può essere solo una questione psicologica...».

Curiosa (e un po' invidiosa)

E infatti non lo è. Tutto quello che appare, anche nella bellezza dell'innamoramento corrisposto, ha una solida base fisica, ormonale e nervosa, che nutre poi le emozioni, il sorriso, la luminosità degli occhi e della pelle. Di converso, anche tutto l'"imbruttimento" da mancanza di amore, ha una solida base biologica. Senza nulla togliere alla lettura romantica, certamente piacevolissima, il corpo ha le sue ragioni che la ragione non conosce. O non riconosce.

Il merito è dell'ossitocina, un neuroormone prodotto dal cervello, che aumenta in diverse aree cerebrali, nel sangue e nella saliva, quando ci si regala un abbraccio desiderato, quando ci si abbandona a una carezza sognata, quando si fa l'amore, con un picco più alto ancora quando si prova un orgasmo potente.

L'ossitocina "scrive" nel nostro cervello il nome, il volto, la voce, l'odore, i baci di chi ci rende felici. Ha molti effetti benefici: riduce lo stress (che imbruttisce tutti, uomini e donne!), abbassa il cortisolo e l'infiammazione che lo accompagna. Già questo è un fattore di bellezza, perché distende i muscoli del volto e migliora la circolazione superficiale e l'ossigenazione dei tessuti, premessa di una maggiore luminosità della pelle e morbidezza del viso. Ci regala uno stato di profondo benessere perché ci pone sotto il controllo del "comandante dei tempi di pace", il sistema parasimpatico. Dopo l'amore ci regala un sonno riposante, profondo ed energizzante: ed ecco il risveglio luminoso, quando il buon umore ci fa canticchiare sotto la doccia, e ci fa sorridere alla vita e agli altri, con gli occhi brillanti. Grazie alla qualità del sonno e all'effetto antistress, migliora l'energia con cui abitiamo gli spazi e la vita, regalando una percezione di maggiore vitalità e giovinezza.

In più, l'ossitocina attiva il sistema di ricompensa, e fa sentire una profonda gratificazione quando si è amati. Sale quando si formano le coppie, ed è più alta e stabile negli animali monogami (ben il 3%). Grazie ai suoi molteplici effetti positivi sulla salute, ci rende più belli e vitali. E, non ultimo, aumenta la nostra capacità di resilienza, ossia di resistere in modo costruttivo allo stress.

Se poi la donna in menopausa fa la terapia ormonale sostitutiva, con un po' di testosterone, ecco che aumentano i feromoni, che mettono il pepe all'attrazione sessuale e al gusto del corteggiamento. La donna innamorata poi si cura di più, aumentando bellezza e attrattività. Sì: l'amore corrisposto ci fa (più) belle, a tutte le età!

Pillole di salute

«La pressione alta uccide il sesso, dice il mio cardiologo. Però io ho un'erezione migliore se non uso le pastiglie per la pressione. Perché? Cosa posso fare per salvare capra e cavoli?».

Ivo R.

La questione è "bio-idraulica". Invecchiando, le arterie sono irrigidite dall'accumulo di colesterolo lungo le pareti e dall'infiammazione, che ne lede la fine struttura, ancor più se intossicate dal fumo o dalla glicemia elevata, come nel diabete. Questo aumenta le resistenze periferiche. Il cuore deve allora contrarsi con sforzo crescente per far circolare il sangue e farlo passare attraverso condutture meno elastiche, come sono le arterie che invecchiando diventano dure e rigide ("arteriosclerosi").

Nel breve termine, se la pressione è alta, il sangue viene pompato anche attraverso le arterie ristrette, garantendo l'ossigenazione dei tessuti e l'induzione dell'erezione. Se la pressione viene abbassata, può non riuscire a garantire l'erezione: ecco la ragione per cui molti uomini abbandonano la terapia per ridurre la pressione, rischiando complicanze ben più serie, tra cui infarti e ictus.

Il suo cardiologo ha ragione nel medio-lungo termine, perché i danni arteriosi e cardiaci associati all'ipertensione non curata finiscono per demolire le basi biologiche dell'erezione.

Antidoto? Migliorare con costanza gli stili di vita, iniziando con una camminata veloce la mattina, anche per andare al lavoro; abbassare il colesterolo; ridurre il peso; non fumare; seguire bene la terapia ipotensiva e utilizzare un farmaco per l'erezione: è questa la strategia vincente per la funzione sessuale, per la salute e per la vita.

«Se sono depressa, non ho desiderio. Se prendo l'antidepressivo, il desiderio torna ma l'orgasmo si blocca. Perché?».

L.M.

Dipende dal tipo di farmaco, dalla dose e dalla risposta individuale. Ne riparleremo, promesso!

---

---