

## La dieta è amica o nemica del desiderio?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 48 anni. So che mia moglie segue molto la sua rubrica, per questo le scrivo. Discutiamo spesso perché in primavera si mette a dieta feroce per dimagrire rapidamente e non ha più voglia di far l'amore. Visto che non posso certo impedirle di stare a dieta, che cosa possiamo fare per mantenere un buon desiderio? Sono sicuro che questo è un problema di tanti altri mariti come me...”.

Antonio G. (Viterbo)

La dieta può paralizzare il desiderio, ma anche esaltarlo, a seconda di alcune caratteristiche che le indico e che chiariranno meglio come mettersi in forma in armonia anche con la sessualità. Innanzitutto, il desiderio ha due grandi componenti: biologica, ossia fisica, e motivazionale, ossia psichica. Nella donna, il desiderio fisico richiede l'equilibrio ormonale, un giusto apporto di fattori nutritivi, di sonno e di movimento fisico, limitando gli stress fisici e psichici. La componente psicologica è invece modulata sia da fattori relativi alla storia personale (immagine di sé, educazione sessuale ricevuta, pregressi abusi o meno, pregresse esperienze positive o negative) sia alla relazione di coppia, in cui sono fondamentali l'amore, il dialogo, il rispetto reciproco, la capacità di corteggiarsi anche dopo tanti anni, di tenersi in forma per essere desiderabili, il continuare a considerare la soddisfazione sessuale come un pilastro del rapporto di coppia e non come l'ennesimo dovere serale prima di dormire...

Quando la dieta può bloccare l'amore?

Quando è drastica, con eccessiva riduzione qualitativa (per tipo di sostanze nutritive, per esempio olio di oliva, carboidrati e proteine nobili), e/o quantitativa (per numero di calorie introdotte giornalmente) rispetto al fabbisogno fisiologico, ossia naturale, appropriato all'età, all'attività fisica e psichica, e al metabolismo basale di quella persona. Lo squilibrio del ciclo fino al blocco mestruale (“amenorrea”) è una complicanza frequente delle diete drastiche che “frenano” l'ipotalamo e l'ipofisi, ossia, rispettivamente, la centralina e la ghiandola del cervello deputate alla sintesi degli ormoni che stimolano poi l'ovaio a lavorare. Senza ormoni sessuali, manca la componente biologica più importante per alimentare il desiderio sessuale e l'eccitazione mentale! La mancanza di estrogeni, causata dal blocco del ciclo, può causare anche secchezza vaginale con rapporti dolorosi, e cistiti “post-coitali”, che compaiono cioè 24-72 ore dopo il rapporto sessuale, che possono ulteriormente bloccare il desiderio. La dieta è nemica dell'amore anche quando è associata ad altri stress fisici: per esempio, ad eccessiva attività fisica, per intensità e/o durata di allenamento giornaliero, come succede nelle mezzofondiste o nelle maratonete, o nelle ballerine di danza classica. O, anche, se associata ad una carenza cronica di sonno, quando si dorme male e/o troppo poco. Infine, la dieta è negativa per l'amore quando è associata ad altri stress psichici: delusioni amorose che causino un senso di abbandono profondo; la perdita di persone care, lutti quindi reali ma anche simbolici – per esempio quando

dobbiamo lasciare un lavoro o un progetto amato – che possono causare depressione, e quindi bloccare il desiderio.

Le donne un po' sovrappeso sono più sensuali?

Dipende: se la donna un po' in carne si piace comunque, è contenta di sé, si sente amata, si cura e si veste bene perché le piace piacere, ecco che quella morbidezza fisica può tradursi in maggiore desiderio e in una sessualità più soddisfatta. Tanto più se ha con il cibo un rapporto felice, di gusto vero perché le piace la buona tavola, la gusta e la assapora. Il sovrappeso può invece bloccare il desiderio se la donna ha col cibo un rapporto nevrotico, segnato continuamente dal conto delle calorie, o un rapporto scompensato, in cui mangia non per appetito ma per gratificarsi emotivamente. O, ancora, perché scarica sul cibo, fino all'abbuffata, problemi interiori che non riesce ad affrontare sul terreno psicologico, come succede nelle donne che soffrono di disturbi del comportamento alimentare, quali la bulimia. Il peso forma, che risulti da una sana e piacevole alimentazione e dal giusto movimento fisico, ha la massima probabilità di essere alleato del desiderio sia nella sua componente fisica (perché gli ormoni sono in equilibrio, il ciclo è regolare, l'umore è buono o ottimo) sia nella sua componente motivazionale, perché la donna si piace e ha una bella immagine di sé. Purché la coppia si ami ancora!

Prevenire e curare – La dieta è amica del desiderio quando...

- è graduale e bilanciata, così da non "stressare" troppo l'organismo;
- è ottimizzata con integratori, se indicati (ferro, acido folico, magnesio, potassio, vitamine, omega tre e sei, vit. E) per dare al corpo tutti i "mattoni" di cui ha bisogno;
- è associata a movimento fisico quotidiano, così da renderla più efficace e modellare meglio il corpo;
- l'immagine corporea migliora: il desiderio cresce perché la donna si piace di più, si sente più bella, ha più voglia di valorizzarsi con vestiti più attraenti. E perché lo specchio sociale, lo sguardo degli altri, le rimanda un'immagine più positiva e gratificante.