

## Menopausa: una condizione che interessa anche l'uomo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Succede anche a voi, gentili lettori? Vostra moglie, la vostra compagna, cinquant'anni o più, non ha più voglia di far l'amore? «Sto bene così», vi dice. Se provate, è secca da paura. A volte ha anche dolore. Per il cervello arcaico dell'uomo, la secchezza vaginale significa una cosa sola: «Non mi desidera». «Non mi ama più». O, addirittura: «Mi rifiuta».

Nei duecentomila anni di storia dell'homo (e della femina) sapiens, e fino a cent'anni fa, le donne morivano ben prima di andare in menopausa. Per dire, nel 1918 l'età media delle italiane era di 48 anni. La secchezza causata dalla carenza ormonale di estrogeni, dovuta all'esaurimento delle ovaie, non è scritta nell'esperienza millenaria maschile, che continua a leggere questo segnale del corpo come un chiaro e netto rifiuto. L'allungamento medio della vita femminile nel mondo ad alto reddito ha regalato 35 anni dopo la menopausa, in soli cento anni di storia. Una rivoluzione biologica e culturale.

Dov'è il problema? La menopausa è "naturale", si dice. Perché curarla? Perché il nostro corpo non è biologicamente preparato a vivere bene per 35 anni, o più, senza i più importanti ormoni sessuali che nutrono ogni cellula del corpo femminile. Può sopravvivere o vivere, ma pagando un alto prezzo in salute, anzitutto sul fronte della sessualità. E perché ci sono donne che continuano a stare bene dopo la menopausa, circa un trenta per cento? Succede se hanno ovaie che ancora producono una discreta quantità di testosterone, l'ormone dell'energia vitale e del desiderio, e ghiandole surrenali che producono ancora una bella quota di deidroepiandrosterone (DHEA), il progenitore di tutti gli ormoni sessuali, oltre ad avere una genetica solida, e un'alta capacità di resilienza agli stress della vita.

Per il 30% la menopausa colpisce frontalmente la sessualità: perché la perdita di ormoni sessuali causa un invecchiamento genitale accelerato, chiamato "sindrome genito-urinaria della menopausa" (genito-urinary syndrome of the menopause, GSM), in cui spiccano la secchezza vaginale, il dolore ai rapporti, le cistiti dopo rapporto, e la perdita secondaria del desiderio, sia a causa della secchezza e del dolore, sia perché senza ormoni sessuali i centri cerebrali della sessualità rallentano fino a bloccarsi. Per un altro 40% la menopausa devasta l'intera salute con insonnia e vampate furiose, ansia e depressione, difficoltà di attenzione, concentrazione e memoria, dolori articolari, muscolari e ossei, aumento di peso, oltre alla stessa GSM.

Ecco perché, gentili lettori, la menopausa vi interessa, e molto. E perché affrontare insieme bene il giro di boa dei cinquant'anni può regalarvi un inatteso rilancio di energia e gioia di vivere, personale e di coppia. Certo, a patto che desideriate ancora stare con lei perché l'affetto resta profondo, perché avete una bella famiglia, perché siete fieri dei figli che avete amato ed educato insieme e dei nipotini che vi sorridono allegri.

Perché vivere in grigio quando entrambi potreste vivere a colori? Anche per alcuni effetti specifici, proprio su di voi. Per esempio: se avete qualche incertezza sull'erezione, la secchezza vaginale è una catastrofe perché è difficile penetrare senza lubrificazione. Se amavate il suo profumo intimo, il suo "profumo di donna" e il sesso orale vi piaceva da matti, perché adesso il suo odore vi sembra neutro, o quasi cattivo? Perché non vi attrae più come prima e non riesce

più a darvi in un secondo quell'erezione gloriosa che vi rendeva entrambi felici? Perché senza ormoni sessuali crolla la produzione di feromoni, le sostanze sessualmente attraenti che attivano il vostro cervello arcaico, il desiderio e l'erezione in una frazione di secondo (certo, se non avete problemi vascolari).

Di fatto, una donna, anche bella, senza ormoni sessuali è una Ferrari senza benzina. Sta ferma ai box, anche con il miglior pilota del mondo. Come succederebbe a voi, se i testicoli si esaurissero prima del tempo (andropausa), come accade a circa il 15% degli uomini. Siamo nel 2024: la terapia ormonale sostitutiva, almeno a livello genitale, con estrogeni, e/o prasterone e testosterone in crema, su vulva e vagina, può ridare a entrambi una felicità sessuale dimenticata. Ancor meglio se la terapia è sistemica, con ormoni per bocca, con cerotti o gel. Potrebbe farla l'87% delle donne, che non ha controindicazioni. E invece in Italia fa la solo il 5,3%.

Per la vasta maggioranza, la menopausa resta dunque una causa di crisi profonda, personale e di coppia. E allora? Rimettetevi in forma insieme, con stili di vita più sani, attività fisica quotidiana, un'alimentazione migliore. Fate un controllo andrologico, voi, e ginecologico, lei. E fate l'investimento più importante della vita: la longevità in salute. Con un premio di felicità intima. Pensateci!