

## Quando la pelle avvizzisce

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Non mi riconosco più”. Quante donne, guardandosi allo specchio, sentono questo struggimento per il tempo che passa e incide sul loro volto tracce profonde? E perché questa sensazione negativa scatta rapida dopo la menopausa (non curata) ferendo al cuore la donna nella sua autostima, nella sua femminilità, nella sua fiducia di poter piacere ancora? Le ragioni stanno nella natura della pelle, organo straordinario per la salute fisica e psichica di ciascuno di noi, e nella sua sensibilità agli ormoni sessuali prodotti dalle ovaie: gli estrogeni, gli androgeni e il progesterone.

La pelle è l'organo con la più vasta rappresentazione cerebrale. E' ricchissima di terminazioni nervose che in ogni istante informano il cervello di quanto succede in questa vigilissima periferia del corpo. Per questo una carezza sulla pelle è una carezza per l'anima. Per questo l'assenza di carezze, di tenerezza fisica, priva il nostro mondo emotivo, il nostro cuore, la nostra vita, nel senso più ampio, della sua linfa più preziosa. Per questo una percossa, una violenza fisica, costituiscono un trauma emotivamente profondo. Per questo la pelle è lo strumento principe nella comunicazione affettiva e sessuale, nel bene e nel male. Non ultimo, ha un'importanza strategica nella nostra salute perché mantiene la distinzione tra interno ed esterno, confine ma anche punto di contatto con il mondo e con gli altri. E perché costituisce la nostra carta di identità, visiva, olfattiva e tattile.

La pelle contiene un elevato numero di recettori per gli estrogeni: per questo avvizzisce, letteralmente, quando questi ormoni mancano. La carenza menopausale di estrogeni danneggia tutte le componenti della pelle. Colpisce l'epidermide, perché si riduce l'attività moltiplicativa dei cheratinociti, che sono le sue cellule base. Si riduce la capacità dello strato corneo di mantenere l'idratazione, con conseguente sensazione di secchezza cutanea e mucosa. Diminuisce lo spessore della cute, con una riduzione di circa l'1.1% l'anno che dura per ben 15-18 anni oltre la menopausa.

Anche il derma è colpito: con una riduzione del 2% del collagene l'anno nei primi 10-15 anni dopo la menopausa. Subisce inoltre la diminuzione dello spessore, del contenuto delle fibre elastiche, del contenuto d'acido ialuronico ed acqua, nonché della vascolarizzazione. Soprattutto, la carenza di estrogeni colpisce quella cellula del derma prodigiosa e preziosa, che si chiama fibroblasta. E' lui che costruisce tutte le componenti di supporto della cute: collagene, elastina e molecole di idratazione (“mucopolisaccaridi”). Senza estrogeni, l'officina biologica del fibroblasta lavora molto meno, con una perdita secca di produzione, per dirla in termini economici, del 30%: ecco perché le rughe peggiorano e i solchi si affondano.

Le unghie diventano più fragili e si spezzano, la peluria si riduce, perché anche i follicoli piliferi soffrono della carenza estrogenica. Perfino i capelli sono più sottili e meno folti.

Ma non sono solo le strutture visibili a essere colpite. Più sottili variazioni colpiscono anche i cosiddetti “annessi cutanei”. Si riduce del 35% la secrezione sebacea, con ulteriore peggioramento della secchezza e perdita della setosità della pelle. Soprattutto, si riduce la produzione dei feromoni: quelle deliziose sostanze, invisibili e potentissime, capaci di sedurci profondamente perché vanno a colpire la parte più arcaica del cervello, il rinencefalo. E' lui che

regola i nostri comportamenti più antichi e istintivi, tra cui l'attrazione sessuale. Molte donne in menopausa risultano meno attraenti – anche per il proprio compagno – proprio perché perdono questa attrazione seducente e silenziosamente potente. E serve poco caricare i segnali di seduzione visiva, con labbroni e seni siliconati, se si è smarrito il più affascinante profumo di donna.

Catastrofe della seduzione fisica? No, non necessariamente. Purché, accanto ai giusti stili di vita e a una saggia cura di sé, anche cosmetica, la donna faccia le appropriate terapie ormonali sostitutive, quando non controindicate, affidandosi a un ginecologo competente. Se iniziata subito dopo la menopausa, la terapia ormonale sostitutiva può aumentare del 7-15% lo spessore cutaneo, del 35% la secrezione sebacea, del 20-25% la capacità di ritenzione idrica dello strato corneo, mentre riduce l'estensibilità e il rilassamento cutaneo. E può trattenere sulla pelle quel profumo di donna, antico e sottile, discreto e potente, che può regalare a lei e al suo compagno un autunno dei sensi più morbido e lieve.