

## Sessualità e salute cardiovascolare: una relazione preziosa da proteggere con i giusti stili di vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, ho 56 anni e sono sposato da 27. Io e mia moglie abbiamo sempre avuto una buona intesa fisica, ma da un po' di tempo siamo preoccupati perché – nel giro di poche settimane – abbiamo visto sui giornali e sentito in televisione notizie assolutamente contrastanti sui rapporti fra attività sessuale e salute cardiovascolare. Prima abbiamo letto che il sesso rilassa ed è positivo per il cuore. Poi, però, abbiamo sentito in un'intervista che durante i rapporti avverrebbe nientemeno che il 70% dei casi di morte per infarto! Infine, proprio qualche giorno fa, in TV, un medico ha preso le distanze da entrambe queste posizioni estreme. Insomma, qual è la verità? Noi ci sentiamo bene, ma non vorremmo andare incontro, con il tempo, a qualche problema serio... Lei che cosa ne pensa?".

Giorgio R.

Gentile signor Giorgio, il problema è che non sempre le notizie diffuse dai media sono ben documentate e quindi affidabili. Iniziamo subito dall'errore più madornale: non è assolutamente vero che il 75% delle morti per infarto avviene durante il rapporto. Se una percentuale così spaventosa fosse vera, non solo nessuno farebbe più l'amore, ma la nostra specie finirebbe per estinguersi! In realtà, l'impegno energetico medio del muscolo cardiaco, per portare a termine un rapporto completo, equivale a una rampa di scale fatta di corsa. Dunque, nulla di travolgente, e in più tenga presente che – rispetto alle scale – lo sforzo è distribuito su un periodo di tempo molto più lungo. La cosa è confermata dagli studi più seri, secondo i quali solo una minima parte dei casi di infarto massivo avviene durante i momenti di intimità.

Quali sono le indicazioni cliniche più recenti?

Un recente studio americano, condotto su circa 830 casi di infarto fatale, ha indicato che solo 11 erano avvenuti durante l'atto sessuale: 6 riguardavano persone anziane, con una partner occasionale molto più giovane; e in altri 3 erano state trovate evidenti tracce di cocaina, una droga che può essere fatale perché altamente tossica per il muscolo cardiaco (miocardio) e per i vasi sanguigni, in particolare del cuore (coronarie) e cerebrali. I suoi effetti collaterali più temibili, e meno conosciuti, sono infatti proprio l'infarto miocardico e l'ischemia miocardica. Nel tempo, con l'uso cronico, questa droga può poi provocare altre gravi patologie del cuore, tra cui aterosclerosi, miocardiopatia, aritmie e ipertensione grave, che a sua volta può poi causare l'emorragia cerebrale, anche in persone giovani. Quindi, come vede, il sesso è proprio l'ultimo dei fattori di rischio.

Da che cosa dipende la tossicità della cocaina?

Da com'è tagliata, dai livelli di stress personale concomitanti, ma anche da come la si assume. Per esempio, qualcuno pensa che "sniffarla" sia meno rischioso del iniettarla endovena. Non è così, perché la mucosa nasale – composta di spessori di millesimi di millimetro – ha un'estensione enorme: un metro quadrato e mezzo; inoltre, è ricchissima di recettori olfattivi direttamente collegati con il cervello. Quindi l'assorbimento nasale è velocissimo, da pochi secondi a qualche minuto, e le concentrazioni di coca nel sangue, dopo la sniffata, raggiungono il picco già dopo 30-60 minuti. Il rischio massimo di danni cardiaci si corre proprio durante la prima ora dopo l'assunzione, anche se è possibile una tossicità cardiaca tardiva anche dopo qualche giorno.

Ci sono altri studi che evidenzino i benefici che la sessualità può avere sulla salute cardiaca?

Sì, e tutti ci dicono che l'attività sessuale regolare (una o due volte la settimana), anche a tarda età, si associa a una migliore salute complessiva, e quindi anche cardiovascolare. Attenzione: si associa. Il che non significa che, se si fa l'amore, automaticamente si sta meglio e si vive più a lungo, ma solo che i fattori che contribuiscono a una migliore aspettativa di salute favoriscono anche con una più longeva efficienza sessuale.

E quali sono questi fattori?

L'aver stili di vita sani è di gran lunga il più decisivo. Questo significa: alimentazione variata ed equilibrata; peso corporeo nella norma; movimento fisico regolare, e commisurato all'età; pochissimi alcolici (meglio un bicchiere di vino rosso a pasto, perché contiene resveratrolo, un fitoestrogeno protettivo per la salute vascolare, che non i temibili superalcolici); niente fumo; sonno adeguato (almeno 7 ore per notte, meglio se 8); stress limitato. Tenga presente che questi fattori agiscono anche in senso inverso: se uno fuma, beve, non fa un passo e dorme poco, il rischio di guai cardiovascolari aumenta moltissimo. Poi è importante avere anche degli interessi extralavorativi, e una vita affettiva serena.

Perché la salute cardiovascolare dipende da così tante variabili associate fra loro?

Per quanto riguarda gli aspetti biologici, la ragione è evidente: la funzione sessuale è "multisistemica", ossia è innanzitutto espressione di buona salute cardiovascolare, nervosa, ormonale, metabolica. Se i vasi sono lesi dall'arteriosclerosi o dal diabete, anche la qualità del flusso sanguigno ai genitali si riduce e questo si traduce, per esempio, in una difficoltà di erezione, nell'uomo, e di lubrificazione, nella donna. Tutto ciò, fra l'altro, ha una conseguenza molto importante sul piano diagnostico: il problema sessuale può essere infatti un segnale di allarme rosso, che ci rivela che il cuore è a rischio. E infatti gli studi ci dicono che il deficit di erezione anticipa mediamente di tre anni la comparsa di un'angina o di un infarto.

E gli aspetti affettivi?

I fattori psichici ed emotivi personali, la varietà e la profondità degli interessi, la qualità della

relazione sono altrettanti importanti. Infatti, è più probabile che abbia rapporti sessuali regolari fino a tarda età chi ha una buona relazione di coppia e chi trova nella propria vita quotidiana tanti motivi di serenità, e anche di stimolo delle funzioni cognitive del cervello. Questo in genere si associa anche a stili di vita più regolari, al buon umore, a bassi livelli di stress.

La serenità... è proprio quanto io e mia moglie abbiamo un po' perso in questo ultimo periodo. Vi capisco ma, grazie ai dati clinici ed epidemiologici che abbiamo esaminato insieme, ora potete cercare di recuperarla a poco a poco. La serenità è un fattore cruciale di salute generale e sessuale: l'ansia, e soprattutto la depressione, si associano infatti a problemi sessuali in circa il 40% dei soggetti, uomini e donne, con una percentuale che cresce con l'età. Negli uomini, poi, specialmente se anziani e soli, essa si associa spesso ad "autoterapie" nemiche della salute e della sessualità, quali il bere: ma per fortuna non è questo il suo caso.

Nella donna, è poi importante mantenere una buona risposta fisica, almeno a livello genitale, anche dopo la menopausa: secchezza vaginale, dolore durante il rapporto, cistiti che possono comparire 24-72 ore dopo il rapporto stesso sono tutti problemi che possono impedire una felice intimità fisica. Per evitarli è sufficiente effettuare una semplice terapia locale (vaginale) con minime dosi di estrogeni, sempre dopo valutazione e su prescrizione del medico curante. In tal modo è possibile continuare a vivere con pienezza anche l'intimità fisica e non solo emotiva. Terapie ormonali sistemiche, con compresse, cerotti o gel a base di estrogeni, progesterone (se la donna ha l'utero) ed eventualmente testosterone bioidentico, per mantenere anche un migliore desiderio, vanno considerate dal medico curante se desiderate.

In sintesi: il rapporto tra sessualità e salute va letto in modo articolato, come si dovrebbe fare sempre quando si parla di fenomeni complessi, cui concorrono fattori biologici, psicologici e relazionali. L'importante è attenersi a stili di vita sani, sottoporsi con regolarità a un check-up generale, utilizzare con intelligenza e serenità i giusti farmaci per lei e/o per lui, se indicati. E, naturalmente, coltivando con amore gli affetti e le passioni che rendono bella e luminosa la vita!