Tiroide, vitamina D, luce del sole: i tre amici del desiderio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 43 anni. Sposata, due bambini, matrimonio sereno. Unico neo, il mio desiderio, praticamente in letargo tutto l’anno. Se andiamo in vacanza al mare, sono un’altra donna, vacanze felici con desiderio vero da parte mia. Se andiamo in montagna, che a mio marito piace di più, letarghetto. Dunque non è nemmeno questione di ferie. E’ solo una questione psicologica, come dice mio marito, o ci potrebbe essere un’altra ragione più vera delle mie paturnie?”.

Maristella S. (Asti)

Buongiorno, gentile e simpatica signora, mi piacciono i quesiti stuzzicosi. Con la sua valutazione lei ha già escluso l’effetto ferie e relax, con riduzione dello stress che tanto frena il desiderio delle donne. Le principali differenze biologiche in questione potrebbero allora essere tre: la funzione tiroidea, i livelli di vitamina D e la terapia della luce (box).

Molti studi scientifici confermano che la disfunzione della tiroide, sia in frenata (ipotiroidismo) sia in eccesso (ipertiroidismo), ha un effetto negativo sulla funzione sessuale della donna, soprattutto con riduzione del desiderio e dell’eccitazione. In caso di ipotiroidismo, la frenata si accompagna a una riduzione del tono dell’umore, a volte fino a una franca depressione, con un’azione di disturbo sulla sessualità ancora più marcata. Inoltre, l’effetto negativo è presente anche negli ipotiroidismi subclinici, ossia non ancora evidenti con tutto il corteo di sintomi. I livelli di iodio condizionano la funzione tiroidea. Al mare è possibile che l’introduzione sia maggiore grazie agli alimenti molto ricchi di iodio, quali i pesci e i crostacei. Negli altri alimenti il contenuto dipende dalla qualità della supplementazione (sale iodato), dai terreni di crescita (vegetali), dalla fortificazione o meno dei mangimi con iodio (latte e derivati).

L’altra variabile biologica riguarda i livelli di vitamina D, così importante per la salute e anche la sessualità da essere ormai considerata un ormone. Bassi livelli di vitamina D, frequenti nelle donne italiane, si accompagnano a una riduzione di tutti gli aspetti della funzione sessuale.

Entrambi questi fattori potrebbero peraltro essere facilmente corretti tutto l’anno, con un’adeguata valutazione della funzione tiroidea e un’integrazione con vitamina D. Ne parli con il suo medico di famiglia.

Detto questo, è anche possibile che il mare abbia su di lei effetti molto positivi, anche psicologici, che non sono affatto paturnie. Profumi, colori, il nuotare nell’acqua di mare, il lasciarsi scaldare dal sole, la sensualità che luce e mare ispirano possono essere potentissimi afrodisiaci, che il suo corpo adora. La difficoltà è trasferire questa luna di miele estiva nella vita quotidiana!

Prevenire e curare – Il sole e la terapia della luce

La luce solare ha un potente effetto positivo su molti aspetti della salute fisica e mentale e, potenzialmente, sul desiderio. Si parla di “fototerapia” (terapia della luce) per indicare gli effetti

positivi che l'esposizione al sole ha su tutti i circuiti neurovegetativi e, in particolare, sul bioritmo del sonno, grande custode della salute, dell'energia vitale e del desiderio, e sul tono dell'umore, che migliora nettamente. Quando il corpo è felice e acceso dal sole, anche il desiderio vola di più.