Buona salute, una questione di responsabilità

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

L'idea serpeggia in molti Stati: non rimborsare più le cure mediche a chi abbia patologie "da fattori modificabili". In concreto: ti viene un infarto o un cancro al polmone o alla vescica perché fumi? Potevi non fumare. Hai una cirrosi alcolica? Potevi non bere. E se non giuri di non bere più, già ora ti verrà negato il trapianto di fegato. Un bene così raro, come un organo da trapiantare, va dato a chi si impegnerà a rispettare sane regole di vita. In questo senso la Gran Bretagna ha già preso posizioni concrete, che hanno creato un forte dibattito sul principio di responsabilità anche nella salute. Sei obeso? Impara a controllare la tua alimentazione e muoviti di più. Non lo fai? I costi di tutte le patologie causate dall'obesità (diabete, ipertensione, ictus, infarti, tumori…) saranno a tuo carico. Idem per i tossicodipendenti. Ma anche per i danni fisici causati per esempio da incidenti alla guida provocati dall'alcol.

In tempi di crisi, e di risorse economiche sempre più limitate, il principio di "meritocrazia", anche nella salute, sta guadagnando forti consensi. La non rimborsabilità delle cure diventerà una multa molto salata. E la rimborsabilità sarà un premio vantaggiosissimo. D'altra parte, i precedenti sono convincenti: l'unico modo per far ridurre il fumo è stato proibirlo in tutti i luoghi pubblici e multare chi non rispettasse questa regola. Gli incidenti mortali alla guida si sono ridotti drasticamente da quando le sanzioni pecuniarie e il ritiro della patente sono diventati realtà. Perché non estendere dunque questo principio a tutti gli aspetti della vita?

E il principio di libertà? dicono in molti. Nessun problema. Sei liberissimo di bere, fumare, drogarti o abbuffarti: il dettaglio non trascurabile è che poi le tue cure le pagherai tu! E non, con le imposte, quelli che invece curano bene la propria salute in prima persona. La domanda qualitativa è un'altra. Quale premio fisico percepibile potrebbe motivare ciascuno di noi a essere più attento alla propria salute? Per alcune patologie l'esempio è lampante: nell'uomo diabetico, per esempio, più la glicemia va su, più tutto il resto, incluso il gioiello di famiglia, va giù. E chi ha orecchie per intendere, intenda. «Tanto per l'erezione adesso ci sono le pastiglie», dice qualcuno. Ci sono ma, guarda caso, funzionano molto bene in chi ha un ottimo controllo glicemico e sempre meno quanto più la glicemia sale. Ci tieni a sentirti maschio? Più il peso sale, più il testosterone, l'ormone maschile per definizione, va giù: al punto che praticamente tutti gli obesi sono "ipogonadici", ossia con un testosterone bassissimo. Consiglio pratico? Chiedere al medico di famiglia o al diabetologo di dosare il testosterone totale e libero: se quello libero è basso, la somministrazione di questo ormone (sotto controllo medico!) aiuta a perdere peso con meccanismi molteplici: riduce la depressione associata all'obesità, e aumenta l'energia per cambiare abitudini e dieta; ha un effetto anti-infiammatorio e quindi di prevenzione sul fronte cardiovascolare; aiuta desiderio e sessualità. La buona notizia? Rientrati in un peso più sano, il testosterone tornerà ad essere prodotto in modo naturale nella maggioranza di questi uomini.

Hai la pancia? E' il primo semaforo rosso sul fronte della salute, anche sessuale: muoviti un'ora al giorno e mettiti a dieta. Quella mediterranea va benissimo, basta ridurre le dosi. Vuoi sentirti più in forma, più attraente, con più energia e gusto di vivere? Idem, datti da fare. Vale per gli uomini, vale per le donne, in molte alla deriva sul fronte fisico soprattutto dopo la gravidanza e dopo la menopausa. Il nostro corpo è il nostro miglior amico. Tenerlo in forma è la prima

condizione per sentirsi bene, anche sessualmente, e vivere un (po' più) felici. E' questo il miglior premio, invisibile ma tangibilissimo, per chi si prenda davvero cura della propria salute, cominciando dai fondamentali: gli stili di vita modificabili. Da subito!