Anemia da carenza di ferro e mancanza di desiderio: c'è una correlazione

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

"Mia moglie ha 38 anni ed è sempre stanca, sempre anemica, e non ha mai desiderio. Io non ne posso più. Da un lato la capisco: come fa ad aver voglia di intimità se fa tutto con estrema fatica? Ma al tempo stesso mi chiedo: possibile che non ci sia un rimedio? Le voglio molto bene, e so bene che non ha nessun altro per la testa. Ma così non possiamo andare avanti. L'anemia può uccidere il desiderio? E perché è anemica? La prego di aiutarci, grazie".
Enrico T. (Treviso)

Sì, gentile signor Enrico, l'anemia cronica da carenza di ferro (sideropenica) può effettivamente uccidere il desiderio, come lei dice, con diversi meccanismi biologici. L'anemia raddoppia il rischio di depressione, che a suo volta toglie ogni energia alla vita, a cominciare dal desiderio sessuale. Inoltre il ferro entra nella sintesi della dopamina, il neurotrasmettitore più importante per aumentare il desiderio, la voglia di fare, di amare, ma fondamentale anche per il movimento, la memoria e il pensiero logico-lineare. In sintesi, senza ferro non si ha energia vitale, si è poco lucidi e si è depressi: ne consegue una perdita di desiderio generalizzata, per l'amore e per la vita.

Da che cosa è provocata l'anemia?
Le cause possono essere diverse, e più di una può contribuire all'anemia nella stessa donna. Una diagnosi differenziale è quindi essenziale. Tra i principali fattori predisponenti spiccano:
- l'insufficiente introduzione di ferro con l'alimentazione (dieta vegetariana o comunque povera di ferro);
- il ridotto assorbimento intestinale del ferro, per celiachia, sensibilità al glutine (gluten sensitivity), gastrite da Helicobacter Pylori, sindrome dell'intestino irritabile;
- le mestruazioni abbondanti e/o prolungate e/o frequenti (che spesso sono una causa trascurata);
- i sanguinamenti abbondanti dovuti a fibromi uterini;
- le perdite di sangue a livello del tubo digerente: sanguinamenti gengivali, ulcera gastrica o sanguinamento gastrico (per uso prolungato di antinfiammatori e/o di acido acetilsalicilico), ernia iatale, diverticoli, emorroidi, tumori intestinali;
- l'aumentato fabbisogno di ferro corrispondente a determinate fasi della vita, come la crescita, la gravidanza, il puerperio, l'allattamento, o determinato da un'attività sportiva molto intensa.

Quale ferro è meglio scegliere per la supplementazione?

La terapia marziale, ossia con ferro, produce molti effetti collaterali. Per poterla utilizzare al meglio è bene:

- usare ferro ferrico, invece che ferroso;
- preferire preparazioni che rilascino il ferro nell'intestino, invece che nello stomaco, in modo da evitare problemi gastrici;
- scegliere prodotti che in un'unica compressa contengano anche la lattoferrina, una proteina che facilita l'assorbimento e l'uso del ferro; la vitamina C, che ha proprietà antiossidanti; la vitamina B12, spesso carente nei vegetariani e in chi segue un'alimentazione inadeguata.