Salute cardiovascolare e sessualità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Gentile Professoressa, seguo da anni la sua rubrica su Anna e sono un lettore accanito di altri settimanali. Ho letto delle notizie contrastanti circa l'aiuto che il sesso dà al nostro sistema cardiovascolare. Infatti su un settimanale leggo che il 75% dei casi di morte per infarto avviene durante il rapporto sessuale, mentre su un altro settimanale leggo che il sesso aiuta la salute cardiovascolare e il metabolismo. A questo punto desidererei sapere se l'attività sessuale fa bene alla salute o logora la salute medesima. Forse la mia torpida intelligenza e la mia non specifica preparazione non mi consentono di capire appieno quanto è scritto nei due settimanali e quindi la prego di diradare e rassicurare i miei dubbi.

Carlo

Gentile lettore, non è questione della Sua intelligenza, anzi, ma dell'inaffidabilità di molte notizie che si leggono quotidianamente. E' un errore madornale scrivere che il 75% delle morti per infarto avviene durante il rapporto: fosse vera questa percentuale, nessuno farebbe più l'amore, stia sicuro! Studi più seri ci dicono in realtà che solo una minima parte dei casi di infarto massivo avviene durante il sesso, in cui l'impegno energetico medio, per il muscolo cardiaco, equivale a fare di corsa una rampa di scale.

Nello specifico, uno studio americano ben condotto su circa 830 casi di infarto fatale, ha indicato che solo 11 erano avvenuti durante l'atto sessuale: 6 erano in persone anziane, con una partner occasionale molto più giovane; in altri 3 erano state trovate evidenti tracce di cocaina, una droga che può essere fatale perché tossica per il sistema cardiovascolare. I suoi effetti collaterali più temibili, e meno conosciuti, sono infatti l'infarto e le emorragie cerebrali, anche in persone giovani.

Molti altri studi ci dicono invece che l'attività sessuale regolare (una o due volte la settimana), fino a tarda età, si associa a una migliore salute, anche cardiaca. Noti l'espressione: si associa. Il che non significa che necessariamente ci sia un rapporto di causalità diretta ma che, forse più probabilmente, i fattori che contribuiscono a una migliore aspettativa di salute coincidono anche con una più longeva efficienza sessuale. Di fatto, sono fattori predittivi per entrambe:

- l'aver stili di vita sani: alimentazione equilibrata, con normale peso corporeo, movimento fisico regolare, pochi alcolici (meglio un bicchiere di vino rosso, perché contiene resveratrolo, un fitoestrogeno protettivo per la salute vascolare in ambo i sessi, che non i temibili superalcolici), niente fumo, adeguate ore di sonno, stress limitato;
- l'aver interessi o hobby extralavoro;
- l'aver una vita affettiva serena.

Perché si associano queste variabili? Per gli aspetti biologici, la ragione è evidente: la funzione sessuale è "multisistemica", ossia è espressione, innanzitutto, 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. La prova? Il problema sessuale può

essere un segnale di allarme rosso, che ci rivela che il cuore è a rischio: si è visto infatti che il deficit di erezione nell'uomo anticipa mediamente di tre anni la comparsa di un'angina o di un infarto. Il che significa che la malattia cardiovascolare generalizzata predispone a entrambi: il problema sessuale e cardiaco.

Gli aspetti affettivi, quali fattori psichici personali e qualità della relazione, sono del pari importanti. Infatti, è più probabile che abbia rapporti sessuali regolari fino a tarda età chi è in coppia stabile e, soprattutto, ha un buon rapporto di coppia. E questo in genere si associa a stili di vita più regolari, a serenità dell'umore, a bassi livelli di stress. La serenità, in particolare, è un altro fattore di salute generale e sessuale: la depressione si associa 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, si associa ad "autoterapie" nemiche della salute e della sessualità, quali il bere. E' chiaro quindi che 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. Grazie quindi, gentile lettore, per la sua giusta perplessità che mi ha consentito, spero, di chiarire un punto importante della nostra salute, anche sessuale.