Il diabete minaccia la sessualità della donna

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

"Mia moglie ha 45 anni, è diabetica da quando ne aveva 20. Nonostante il nostro sia un buon matrimonio, non ha mai voglia di far l'amore. In più, fa fatica a eccitarsi, è poco lubrificata. Raramente raggiunge il piacere. Ho letto che il diabete è un grande nemico dell'erezione, nell'uomo. Ma può causare problemi sessuali nella donna?".
Vito P. (Brindisi)

Sì, il diabete può colpire la funzione sessuale della donna, quanto quella dell'uomo. Anche nella donna la componente biologica è essenziale nella sessualità. Regola d'oro per entrambi: la salute fisica è una condizione necessaria, ancorché non sufficiente, per una vita sessuale soddisfacente. Questa base biologica è poi fortemente modulata dall'amore, dalle emozioni, dai sentimenti.
In che modo il diabete può colpire la donna anche sul fronte sessuale? Innanzitutto, il diabete causa alterazioni metaboliche, con tendenza all'aumento di peso, e questo modifica l'immagine corporea e l'autostima. Inoltre, maggiore è il sovrappeso associato al diabete, maggiore è la produzione di molecole infiammatorie, che causano non solo dolore ma inondano letteralmente il cervello provocando un abbassamento dell'umore, fino alla depressione, la più potente nemica del desiderio sessuale e dell'eccitazione. Con l'aumentare della durata del diabete compaiono alterazioni microangiopatiche, che coinvolgono i piccoli vasi sanguigni, e neuropatiche, a carico delle terminazioni nervose, che influiscono sul grado di lubrificazione vaginale e sulla congestione sessuale genitale, prerequisiti essenziali per il raggiungimento del piacere e dell'orgasmo.
Non solo. Esistono due complicanze specifiche del diabete nella donna: peggiore è il controllo glicemico, maggiore è la probabilità di avere sia le vaginiti ricorrenti da candida, che causano infiammazioni – vaginiti e vestiboliti – spesso responsabili del dolore sessuale (dispareunia) all'inizio del rapporto, sia le cistiti, soprattutto da Escherichia Coli, il cui rischio aumenta di tre volte rispetto alla popolazione non diabetica. La probabilità che il diabete colpisca la sessualità della donna dipende dall'età di comparsa del diabete, dalla sua durata, dalla gravità e dal grado di controllo delle glicemia.
In positivo, una diagnosi precoce e un buon controllo del diabete sono essenziali non solo per allungare l'aspettativa di salute in generale, ma anche, e specificamente, per proteggere e valorizzare la sessualità. Data l'età di sua moglie, è comunque indispensabile una diagnosi accurata, anche su altre possibili disfunzioni ormonali, legate alla premenopausa. Detto questo, lei si ricorda di corteggiarla? E di farla sentire bella e unica per lei?

Prevenire e curare – Come limitare i danni del diabete sulla sessualità
- Mantenere un ottimo controllo glicemico e livelli di emoglobina glicata nel range di normalità

© 2013 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

- Restare normopeso, con dieta appropriata e variata
- Fare un'ora di esercizio fisico aerobico al giorno: questo contribuisce ad avere un normale peso corporeo, mantiene più giovani e sani vasi e nervi, e rallenta la comparsa di sofferenze vascolari e neurologiche
- Dormire otto ore per notte: la carenza di sonno aumenta l'appetito per cibi grassi e dolci, peggiorando il diabete

© 2013 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it