

Una dieta drastica può inibire l'amore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Mia moglie ha iniziato una dieta drastica, perché vuole perdere dieci chili in tre mesi, approfittando dell'estate. Sta dimagrendo molto, ma è dimagrito anche il desiderio nel senso che non ne ha più!!! La dieta può inibire l'amore? E come si può perdere peso senza uccidere il sesso?”.

Marito preoccupato (Treviso)

Gentile signore, sì, la dieta può essere molto negativa per il desiderio in alcune condizioni: quando è drastica, con eccessiva riduzione qualitativa (per tipo di sostanze nutritive, per esempio vitamine, olio di oliva, carboidrati e proteine nobili) e/o quantitativa (per numero di calorie introdotte giornalmente) rispetto al fabbisogno fisiologico, ossia naturale, appropriato all'età, all'attività fisica e psichica, e al metabolismo basale di quella persona.

Il blocco del ciclo (amenorrea) è una complicanza frequente delle diete drastiche che “frenano” l'ipotalamo e l'ipofisi ossia, rispettivamente, la centralina e la ghiandola del cervello deputate alla sintesi degli ormoni che stimolano poi l'ovaio a lavorare. E senza ormoni sessuali, manca la componente biologica più importante per alimentare il desiderio sessuale e l'eccitazione mentale e fisica.

La mancanza di estrogeni, causata dal blocco del ciclo, può spesso causare anche secchezza vaginale con rapporti dolorosi, e cistiti post-coitali, che compaiono cioè 24-72 ore dopo il rapporto sessuale. E' negativa per il desiderio anche quando è associata ad altri stress fisici: per esempio, ad eccessiva attività fisica, per intensità e/o durata di allenamento giornaliero, come succede nelle mezzofondiste o nelle maratonete, e/o se la dieta è inadeguata rispetto al consumo calorico e qualitativo richiesto dall'attività fisica, come accade alle ballerine di danza classica; o quando è associata ad altri stress psichici: delusioni amorose che causino un senso di abbandono profondo, o la perdita di persone care. Lutti reali ma anche simbolici – per esempio, quando dobbiamo lasciare un lavoro o un progetto amato – possono causare depressione, e quindi bloccare il desiderio.

Ecco quando e perché la dieta può essere “antisessuale”. Fatta in modo saggio, invece, lo può esaltare! Contento?

Prevenire e curare – Quando la dieta è amica del desiderio?

- Quando è graduale e bilanciata, così da non stressare troppo l'organismo
- Quando è associata a regolare movimento fisico, così da renderla più efficace e modellare meglio il corpo. Lo sport è meglio della liposcultura, costa meno e i suoi effetti durano per sempre, se lo si pratica con regolarità
- Quando migliora l'immagine corporea, perché il peso gradualmente raggiunto è quello desiderato e la forma fisica è più piacevole grazie al movimento fisico quotidiano

- Infine, il desiderio può salire nella sua componente motivazionale, perché la donna si piace di più, si sente più bella, ha più voglia di valorizzarsi con vestiti attraenti. E perché lo specchio sociale, lo sguardo degli altri, le rimanda un'immagine più positiva e gratificata, più desiderabile
