Desiderio: perché l'aumento di peso lo deprime

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

"Ho 47 anni. Il mio secondo marito, sposato due anni fa, mi ha fatto notare che il mio desiderio varia con il peso. Quando ingrasso vado in letargo sul fronte del sesso, come dice lui, che mi chiama "Ciccina yo-yo". Quando dimagrisco e mi rimetto in forma, soprattutto se mi rimetto a fare sport, sono più reattiva, l'eccitazione è più rapida e anche l'orgasmo è più intenso. Capita solo a me? Il grasso può ammazzare il desiderio? O è solo una questione psicologica?".
Ciccina Yo-Yo, Bologna

Suo marito è un ottimo osservatore, signora. Con quel simpatico "Ciccina yo-yo", molto tenero, mi ha regalato un sorriso divertito. A molte donne succede di avere nette variazioni del desiderio e dell'intera risposta sessuale, anche in relazione al peso corporeo. Le ragioni sono fisiche, biologiche, e psichiche.
Sul fronte fisico, il primo fattore è l'aumentata produzione di molecole infiammatorie, le famose "citochine", da parte del tessuto adiposo. La produzione è tanto maggiore quanto più alto è l'aumento ponderale rispetto al peso ideale. Per noi donne, il peso giusto è uguale all'altezza, meno 110. Se una donna è alta 163 cm, dovrebbe pesare 53 chili, con qualche chiletto in più o in meno secondo la conformazione fisica e il tipo di ossatura. Più citochine significano più infiammazione, che interessa tutto il corpo, incluso il cervello. Più siamo infiammate, più viene frenata la voglia di fare, che include il desiderio di vivere, di lavorare, di studiare, di conquistare, di amare, di fare sesso. L'infiammazione è la causa biologica più potente di depressione: termine che indica un rallentamento di tutta l'attività cerebrale e delle azioni che ne conseguono. Se poi l'aumento di peso si associa a una vulnerabilità genetica al diabete, abbiamo un ulteriore fattore frenante, a livello sia vascolare, sia nervoso, ancor più forte se c'è anche un rallentamento dell'attività tiroidea (ipotiroidismo) o se la donna ha cicli abbondanti, per l'anemia da carenza di ferro che spesso vi si associa. Il tessuto adiposo, infatti, produce moltissimo estrone, un estrogeno "cattivo", negativo per la salute, che causa un'eccessiva proliferazione dell'endometrio, lo strato interno dell'utero che si sfalda a ogni mestruazione, contribuendo a cicli emorragici, più frequenti nella premenopausa. Per inciso, nell'obesità persistente, quando i livelli di estrone sono alti per anni, aumenta molto il rischio di tumori alla mammella e all'utero.
Sul fronte psicosessuale, il sentirsi grasse può associarsi al sentirsi meno belle, meno attraenti, meno desiderabili, con un'ulteriore frenata sul fronte del desiderio e della risposta fisica complessiva.
In positivo, il rimettersi in forma, soprattutto quando l'attenzione a un'alimentazione più sana e più curata si associa all'attività fisica aerobica quotidiana, rilancia la basi fisiche ed emozionali della risposta sessuale. Aumenta la dopamina, che è l'acceleratore della voglia di vivere, di fare e di amare. Si abbassano le citochine infiammatorie. Migliorano l'utilizzo periferico dell'insulina e la vascolarizzazione, anche genitale. Ricerche di laboratorio hanno dimostrato che 20 minuti di jogging prima dell'amore aumentano nettamente la congestione genitale, l'eccitazione e la

© 2021 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

lubrificazione, favorendo quindi una più fluida risposta sessuale. Il sentirsi in forma, i commenti positivi di amiche e conoscenti (Come stai bene!, Quanto sei ringiovanita!, Sei proprio in gran forma!) rilanciano la soddisfazione, l'autostima, la motivazione a sentirsi meglio. Se poi con il partner c'è una buona intesa di base, ecco che tutto può ripartire di slancio. Il passo avanti diventa allora evitare lo yo-yo del peso, con uno stile di vita più costante, che ci regali un corpo più in forma, più sano e scattante, e un desiderio allegro e gratificante.

Prevenire e curare - Desiderio: le ragioni del corpo

Se il desiderio crolla, soprattutto in premenopausa, senza specifici motivi di crisi a livello di coppia, è bene approfondire, con un esame del sangue i livelli:

- degli ormoni tiroidei;
- di testosterone e di deidroepiandrosterone, due ormoni maschili, presenti anche nelle donne, che sono i primi registi di un buon desiderio sessuale;
- del ferro, essenziale per la produzione di dopamina nel cervello, oltre che per la regolazione generale dell'energia vitale;
- di glicemia: se aumentata, predice una maggiore vulnerabilità a sindrome metabolica, obesità, problemi vascolari e sessuali.

© 2021 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it