

Anemia da cicli abbondanti: ecco come può appannare il desiderio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 39 anni e cicli abbondanti da sempre. Adesso però sono emorragici. Mi sento uno straccio. Il desiderio è scomparso. Mio marito mi ha detto: "Così debole come sei, capisco che non hai voglia di niente. Se ti curano il ciclo, magari ti torna anche la voglia...". Lei cosa dice?». Maria T. (Forlì)

Maria T. (Forlì)

I cicli abbondanti sono la prima causa di anemia da carenza di ferro nella donna, gentile signora. Carenza aggravata da inadeguata introduzione di ferro con l'alimentazione, per diete vegane o per povertà; inadeguato assorbimento intestinale, se si soffre di intolleranza al lattosio o al glutine, o di celiachia; aumentate perdite, per esempio gengivali, gastriche o emorroidarie: anche se minime, possono sommarsi alla carenza causata dal ciclo emorragico. Pregresse gravidanze senza adeguata integrazione di ferro possono aver "svuotato" le riserve.

Ecco il punto: l'anemia da carenza di ferro, che interessa circa il 25% delle donne italiane, è la causa biologica più importante (e trascurata!) di perdita del desiderio sessuale e dell'energia vitale nella donna. La ragione? Il ferro aiuta la sintesi di dopamina, il neurotrasmettitore principe delle aree cerebrali che governano l'energia fisica e mentale e il desiderio di vita in tutte le sue declinazioni: dalla voglia di conquistare qualcuno o qualcosa, alla voglia di amare, dal desiderio di avere una famiglia alla spinta a migliorare la carriera. La dopamina è anche il mediatore delle aree cerebrali che governano il movimento. Quando la donna ha anemia da carenza di ferro, l'energia vitale si riduce: ecco perché lei "si sente uno straccio"; e raddoppia il rischio di depressione, altra nemica giurata del desiderio.

Bisogna capire perché i cicli siano ora così abbondanti. Con visita accurata ed ecografia pelvica si diagnosticano fibromi uterini, polipi o altre cause anatomiche da rimuovere. Se la causa è invece "funzionale", da squilibrio ormonale, il medico valuterà se per lei siano più indicati una spirale al levonorgestrel, oppure un progestinico in continua o un contraccettivo. Vanno reintegrati il ferro e le vitamine del gruppo B: acido folico e B12. Curate le cause e corretta l'anemia, se non vi sono altri problemi, la sua energia vitale tornerà a crescere e con lei il desiderio, anche di sentirsi donna, vivace e amata, felice con il suo attento marito. Perché vivere in grigio quando si può vivere a colori?

Pillole di salute

«Non ho mai avuto problemi di sesso. Adesso, con la ragazza di cui sono innamorato da matti, non funziono. Mi è crollato il mondo. E adesso cosa faccio?».

Renato S. (Udine)

L'ansia da prestazione è il primo nemico dell'erezione nei giovani. Scompare, se ben affrontata

subito. Mina l'erezione perché causa un terremoto di adrenalina: l'uomo si sente sudare freddo, il cuore batte forte, i vasi sanguigni venosi si contraggono e l'erezione, anche eroica, scompare in un baleno.

Strategia di cura: scaricare l'ansia con attività fisica aerobica quotidiana; camminata veloce o jogging (30-45 minuti) sono perfetti. Su prescrizione medica, il binomio quotidiano tra tadalafil, che aiuta l'erezione, e un blando ansiolitico (tre gocce ogni 8 ore) dovrebbero ridarle sicurezza e potenza. Una psicoterapia breve potrebbe aiutarla sul fronte emotivo.
