Erezione difficile? Attenti al cuore

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

«Mi ha colpito il suo consiglio a un lettore stressato: se ha problemi di erezione, vada anche dal cardiologo. Perché? Che rapporto c'è tra cuore e problemi sessuali, oltre i sentimenti?».
M.T. (Udine)

E' un rapporto critico. Per i Colleghi anglosassoni il deficit di erezione è come il canarino nella miniera di carbone ("the canary in the coal mine"). Il canarino che in miniera non canta più è il primo segno di una fuga di gas che può essere fatale ai minatori se non intercettata subito. Il deficit di erezione può essere il primo segnale d'allarme su seri problemi cardiovascolari e metabolici, che possono causare infarto o ictus, se non diagnosticati subito.
Ecco perché: l'erezione è il risultato di un'eccellente sinergia tra funzioni vascolari, nervose, ormonali e metaboliche, oltre che emotive. Sul fronte vascolare, è un esempio di funzione idraulica super-coordinata: lo stimolo sessuale fa aumentare rapidamente l'afflusso di sangue ai corpi cavernosi, i vasi specializzati che costituiscono la struttura portante del pene, che si dilatano e rigonfiano potenziando l'eccitazione, e chiude le uscite, i manicotti muscolari che circondano le vene. I corpi cavernosi sono contenuti all'interno di una membrana rigida, la tunica albuginea. Quando la quantità di sangue aumenta, l'albuginea che non si distende fa crescere la pressione vascolare all'interno dei corpi cavernosi ed è questo che dà l'erezione.
Due i nemici principali della funzione vascolare: l'eccesso di adrenalina, da stress ma anche da ansia da prestazione, che provoca vasocostrizione, con caduta dell'erezione (deficit di mantenimento). E lesioni anatomiche: da fumo, sovrappeso/obesità, inattività fisica, eccesso di colesterolo, diabete. Queste infiammano i vasi, ne aumentano la rigidità, li restringono, riducendo l'afflusso di sangue. Restano sottotraccia finché lo stress non peggiora la situazione con una vasocostrizione ancora reversibile che scompensa una situazione vascolare al limite. Se il segnale di allarme (il deficit di erezione) non viene colto, e non si corre ai ripari sul fronte salute, le lesioni vascolari anatomiche peggiorano e l'erezione si complica con una crescente difficoltà ad ottenerla (deficit di induzione). Uno stress acuto può precipitare una situazione più grave: un infarto, o un ictus, se un picco pressorio rompe un vaso del cervello, già leso dall'arteriosclerosi. Questo succede perché i danni anatomici interessano tutti i vasi del corpo. Lo stress anticipa l'allarme cardiologico con il problema di erezione, solo perché quello è il fronte emotivamente più sensibile e più visibile.
Punto critico: ascoltare subito la sirena d'allarme. Ecco perché, accanto all'uro-andrologo, è prezioso consultare il cardiologo. E darsi da fare in prima persona per migliorare la salute dei vasi con attività fisica aerobica quotidiana (camminare almeno 45 minuti al giorno), dieta appropriata, controllo della glicemia e del peso, riduzione del colesterolo e dell'alcol, eliminazione del fumo. E farmaci appropriati.

© 2022 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Pillole di salute

«Lei parla tanto di testosterone per le donne. Non è un ormone maschile?».

C.M.

Dopo la pubertà, il testosterone nelle donne ha nel sangue livelli più alti degli estrogeni, con l'eccezione della gravidanza. A livelli appropriati, è un grande (e sottovalutato) regista della nostra salute, non solo sessuale.

© 2022 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it