

Cefalea dopo l'orgasmo: un segnale di stress e cuore fragile

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Fulminante la sua nota sulla cefalea "maligna" da orgasmo: mi ha fatto venire i brividi. Mi era successa da ragazzo, quando avevo provato la cocaina: un mal di testa così violento all'orgasmo che mi ha fatto passare la voglia di droga per sempre. Dopo più di vent'anni, questo problema si è ripresentato spontaneamente. Sono molto stressato sul lavoro. E sovrappeso. Che esami dovrei fare?».

A.R. (Milano)

Il dolore è sempre una richiesta di attenzione che il nostro corpo ci fa. Per proteggersi da problemi più seri di cui questo dolore è perentorio avvertimento, fa bene ad approfondire. L'obiettivo è comprendere quali siano i fattori che predispongono e scatenano il binomio "orgasmo e cefalea". Binomio inquietante: perché questo dolore è acuto e intenso. Perché compare senza preavviso. Perché colpisce il cervello. E perché stravolge il piacere dell'orgasmo con una minacciosa virata sul dolore.

Tra i fattori predisponenti, lo stress cronico è un potente fattore di vulnerabilità perché causa vasocostrizione e aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, fra cui l'ipertensione. I picchi di pressione elevata, scatenati in modo paradossale dall'orgasmo, che diventa inatteso fattore scatenante, possono ledere i piccoli vasi cerebrali, fino a causare insidiose micro-emorragie. Rischio maggiore in caso di anomalie dei vasi cerebrali ("aneurismi"), di arteriosclerosi (attento al colesterolo e/o alla glicemia elevata), di inattività fisica e obesità.

Sul fronte vascolare è necessario misurare la pressione, al mattino e dopo l'orgasmo; registrare la pressione delle 24 ore ("holter pressorio"); e fare una visita cardiologica. In parallelo, valutare colesterolo, trigliceridi, glicemia e peso corporeo, onde correggere molti dei fattori predisponenti. E' prudente fare una risonanza magnetica nucleare cerebrale, dopo l'attacco, se dovesse riverificarsi. Eviti invece allenamenti intensi, perché sono un altro trigger di cefalea "da sforzo" (come attività fisica, tosse forte o appunto sesso), su base vascolare, che compare in circa l'1% delle persone nel corso della vita. E colpisce molto di più gli uomini, con un rapporto 2,9:1 rispetto alle donne.

Urgente ridurre lo stress e la vulnerabilità cardiovascolare. Priorità: rimettersi in forma, in primis con attività fisica aerobica quotidiana e dieta. Ottimi 45 minuti di camminata all'aperto, se possibile al mattino presto: questa attività fisica ossigena arterie e cervello; scarica lo stress nel modo più sano, e ricarica energia pulita; abbassa l'infiammazione associata a cefalea e dolore; migliora il metabolismo nelle 12 ore successive; e risincronizza i nostri bioritmi, custodi sottovalutati della salute. Farmaci specifici possono proteggere di più. Per tutti: attenzione a cocaina, anfetamine ed ecstasy, droghe "simpatico-mimetiche" che possono causare cefalee violente e danni cerebrali, anche nei giovanissimi.

Pillole di salute

«Fare jogging può migliorare la lubrificazione nella donna?».

Emma S.

Sì. Mezz'oretta al giorno riduce stress e tensioni. Abbassa l'adrenalina. Facilita la vasodilatazione.

Migliora l'eccitazione genitale e la lubrificazione, facilitando una risposta fisica più soddisfacente.
