# Diabete: può danneggiare anche la sensibilità genitale

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

«Sono diabetico da vent'anni (ora ne ho 62). Da mesi ho formicolii ai piedi e alle gambe, e una perdita di sensibilità ai genitali. Sono legati questi due problemi? C'è una cura? Grazie!».
Marino C. Firenze

Il diabete è una malattia impegnativa. Sia per le persone colpite, sia per il sistema sanitario: in Italia 3,5 milioni di persone sanno di essere diabetiche (ISTAT) e oltre un milione ancora non lo sa. Per saperlo bisogna controllare la glicemia, se si è sovrappeso o obesi, sedentari e/o se si ha familiarità per il diabete. Tre i punti critici: 1) i rischi a lungo termine che questa insidiosa malattia comporta; 2) le gravi comorbilità, ossia le patologie che nel tempo l'accompagnano; 3) la necessità di ottimi stili di vita che ogni diabetico/a dovrebbe avere per rallentare la progressione della malattia e delle sue complicanze.
Il glucosio è uno zucchero convertito in energia grazie all'insulina e all'attività fisica che ne ottimizza l'utilizzo nei muscoli. Un glucosio più alto del normale è però tossico per le nostre cellule, in particolare le nervose e quelle che rivestono la parete dei vasi (endoteli): causa una progressiva infiammazione del sistema nervoso centrale, del cervello viscerale e dei nervi periferici, oltre che degli endoteli dei vasi sanguigni. La neuroinfiammazione peggiora con l'aumentare dei livelli di glicemia e la durata del diabete, fino a causare la temibile "neuropatia diabetica", che interessa anzitutto le fibre dei nervi più lunghi. Per questo i primi sintomi sono formicolii e alterazioni (parestesie) e riduzioni (ipoestesie) della sensibilità, a carico dei piedi e delle gambe, a volte con un interessamento precoce dell'area genitale, come lei ha notato. La malattia si accompagna a una parallela sofferenza dei piccoli vasi sanguigni (microangiopatia diabetica), che aggrava l'infiammazione per la riduzione dell'ossigeno portato ai tessuti, con ulcere o peggio. Quindi sì, i due problemi dipendono dall'infiammazione cronica indotta dalla glicemia elevata, che causa la neuropatia e la microangiopatia.
E' possibile rallentare la progressione e attenuare i sintomi del diabete con un costante impegno per mantenere la glicemia nei limiti o poco sopra. Indispensabili la riduzione del peso, l'eliminazione degli zuccheri semplici, la camminata veloce o altro esercizio fisico aerobico quotidiano. L'acido alfa-lipoico (300 mg due volte al dì) è un integratore utile nel rallentare sintomi e segni, anche genitali, della neuropatia diabetica. Ottimi studi ne hanno dimostrato efficacia e innocuità in oltre quattro anni di uso continuativo. La palmitoiletanolamide (PEA) è un altro integratore che riduce la neuroinfiammazione, meglio se in sinergia con l'alfa-lipoico. Ne parli con il suo diabetologo.

Pillole di salute

«In menopausa da due anni, soffrivo di secchezza vaginale. Mi sono innamorata ed è scomparsa.

© 2022 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it 

Era solo psicologica?».
L.R.

No: quando la causa biologica, la mancanza di ormoni sessuali, è recente, può essere superata da una forte attrazione. Se la valorizza con terapie ormonali genitali, farà faville!