Anemia: amica della depressione, nemica del desiderio

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

«Sono sempre stata anemica. Mi sento uno straccio. Umore pessimo, nervosa, isterica: desiderio morto e sepolto. La separazione è in agguato, ma abbiamo due bambini. Mia sorella dice che mio marito è un ottimo papà e ci penserebbe mille volte prima di separarsi. Insiste che dovrei curarmi io».
Silvia C. (Latina)

Gentile Silvia, mi sembra che sua sorella le parli con il cuore. Quando un marito è un ottimo papà, e i piccoli lo adorano, è giusto cercare di migliorare l'atmosfera familiare, se possibile, prima di andare alla separazione.
Da ginecologa attenta al rapporto tra la salute fisica e quella emotiva, lavorerei anzitutto sull'anemia che è la causa prima della sua stanchezza continua, del pessimo umore, direi depressione, e della scomparsa del desiderio. Per una diagnosi accurata bisogna indagare cinque fronti. Quel «sono sempre stata anemica» mi porta subito a pensare a un ridotto assorbimento del ferro a livello intestinale, con la complicità di un'intolleranza al glutine (e/o a lattosio) o di una franca celiachia, una delle cause più sottovalutate di anemia persistente nella donna: la ricerca degli anticorpi antitransglutaminasi è dirimente. In parallelo, è doveroso indagare altre cause di anemia: 1) la qualità dell'alimentazione: vegane e vegetariane sono più a rischio di anemia da carenza d ferro: basta integrare la dieta con ferro e vitamine del gruppo B e si può seguire la dieta prediletta senza rischi; 2) piccole perdite croniche di sangue, per esempio da gengiviti, gastriti, sindrome dell'intestino irritabile, malattia di Crohn o emorroidi; 3) cicli mestruali abbondanti e/o prolungati; 4) aumentate richieste, quali adolescenza, gravidanza e post parto.
Tutte condizioni che vanno ben curate. In parallelo, un'opportuna integrazione di ferro e vitamine del gruppo B, come dicevo, progettando bene la terapia di mantenimento, può aiutarla a ritrovare l'energia di base. Se il ciclo fosse abbondante, una spirale medicata, o un progestinico per bocca in continua, o una buona pillola, potrebbero ridurre le perdite che la indeboliscono. Inoltre, è possibile utilizzare una pomata al testosterone, vaginale e vulvare, su prescrizione medica, per migliorare la risposta fisica e ritrovare quelle belle sensazioni di piacere che poi rilanciano il desiderio e la voglia di vivere. Per ridurre l'irritabilità profonda che traspare dalle sue parole è indispensabile l'attività fisica quotidiana all'aperto, per esempio una camminata veloce per andare al lavoro o portare i bimbi a scuola.
Collera e stress che si accumulano in crescenti tensioni muscolari diventano un'armatura, fisica ed emotiva, che aumenta rigidità e distruttività permanenti sia verso sé stesse, sia verso gli altri, riducendo il desiderio e la gioia di vivere. Un aiuto psicoterapeutico potrebbe aiutarla a completare la sua rinascita.

© 2023 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Pillole di salute

«Ho sempre la vaginite da Candida: che cosa mi consiglia di fare?».

Ada S., Milano

Limiti gli zuccheri alimentari come glucosio e saccarosio. In caso di ipertono dei muscoli del pavimento pelvico, impari a rilassarli con l'aiuto di una fisioterapista o un'ostetrica esperte, per ridurre le microabrasioni della mucosa che facilitano la riattivazione della Candida.