Attività fisica e felicità sessuale: il binomio potente

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

«Ho avuto qualche difficoltà di erezione, da stress. L'urologo, oltre a darmi l'aiutino in pillola, mi ha raccomandato di fare attività fisica, come fate tutti voi medici. Mi piace come lei spiega le ragioni del corpo. Mi sa dare dei motivi convincenti per cui lo sport fa bene proprio alla potenza sessuale?».
Enrico R. (Mestre)

Ci provo, gentile lettore. L'attività fisica quotidiana è il primo fattore di protezione e "manutenzione" dei meccanismi fisici e psichici che sottendono un'ottima risposta sessuale, nell'uomo e nella donna. Praticata con costanza, può ridurre le difficoltà di erezione, con risultati paragonabili all'uso del testosterone o del Viagra e dei suoi cugini (inibitori della fosfodiesterasi di tipo 5). Inoltre, l'attività fisica può potenziare l'azione dei farmaci stessi. Lo confermano ottime ricerche: l'erezione è il risultato di una perfetta dinamica biochimica, ormonale e bioidraulica. Il desiderio o le stimolazioni genitali dirette aumentano i neurotrasmettitori e l'ossido nitrico, che potenziano l'afflusso di sangue arterioso ai corpi cavernosi, grazie alla dilatazione dei vasi, e riducono il deflusso venoso. Ne consegue l'accumulo di sangue dentro questi vasi specializzati. Siccome nell'uomo i corpi cavernosi sono circondati da una tunica rigida, l'albuginea, l'aumento di pressione si traduce nell'erezione. Per inciso, nella donna il meccanismo biologico è lo stesso, ma siccome manca l'albuginea, l'aumentato afflusso di sangue arterioso e il ridotto deflusso venoso rendono i genitali più gonfi, morbidi e accoglienti, favorendo l'eccitazione fisica che prelude a un orgasmo glorioso (se il partner, o la partner, sono adeguati).
I meccanismi cardinali di protezione sono quattro. Primo: l'attività fisica aumenta l'ossido nitrico, potente vasodilatatore prodotto dalle cellule dei vasi e dalle terminazioni nervose. Quando l'attività fisica aerobica è regolare, aumentano due suoi metaboliti, i nitriti e i nitrosotioli, segnali chimici che dicono ai vasi di rilassarsi, a livello generale, oltre che genitale. Vantaggi: pressione normale, cuore in forma, arterie più performanti per velocità di flusso e rapidità di effetto, metabolismo ringiovanito e dieci anni in meno nel cervello. Secondo: lo sport aumenta la produzione di testosterone, ancor più se lo si pratica in un ambiente conosciuto, invece che in trasferta, e alla presenza di donne, per meccanismi etologici millenari. Terzo: libera dagli effetti nefasti dello stress, e della vasocostrizione che lo caratterizza, e combatte ansia e depressione perché aumenta la dopamina, la serotonina e le endorfine. Quarto: migliora l'immagine corporea, ossia la percezione fisica di sé, quanto più l'uomo è in forma.
Quali sport? Ottimo il mix fra attività aerobica, potenziamento muscolare e arti marziali, per liberarsi di stress e frustrazioni, e sport di gruppo. Argomenti persuasivi, che ne dice?

Pillole di salute

© 2023 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

«Lo stress persistente può far aumentare la prolattina e bloccare il ciclo?».
Rosa R.

Sì, se è così pervadente da far dire al cervello «Non è il momento di avere figli», bloccando (reversibilmente) gli ormoni che inducono l'ovulazione. Vanno comunque escluse possibili cause organiche, biologiche.