Uomini, attenzione: un'alimentazione poco sana danneggia la vostra sessualità

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

«Lei insiste molto sugli stili di vita sani per le donne, in particolare sull'importanza di evitare fin da giovani il cibo spazzatura: eccesso di grassi saturi, cibi raffinati e lievitati, zuccheri, alcolici. Ok. Ma le grane capitano solo alle donne? Agli uomini che mangiano schifezze e bevono di tutto cosa succede sul fronte sessuale?».
Monica S.

Domanda giustissima! Il cibo spazzatura causa pesanti costi in termini di salute sessuale, oltre che generale, anche agli uomini. Il primo bersaglio del cibo spazzatura è la fertilità. Quel tipo di alimentazione tossica riduce il numero di spermatozoi, ossia le cellule fecondanti maschili, la loro motilità e la percentuale di spermatozoi anomali rispetto agli uomini con alimentazione sana. Il dominio del cibo spazzatura, spesso fin dalla prima e seconda infanzia, riduce la fertilità perché quasi di regola è associato a sovrappeso fino all'obesità, a sedentarietà e ad alterazioni del metabolismo fino al diabete.
La seconda conseguenza riguarda i livelli di testosterone, significativamente più bassi negli uomini con stili di vita errati sul fronte del cibo spazzatura, dell'uso di alcolici e di sedentarietà. Più il testosterone è basso, minori sono i livelli di energia vitale: fisica, mentale e sessuale.
La terza conseguenza colpisce la qualità dell'erezione, ancor più se i livelli di testosterone sono bassi rispetto alla norma per l'età. Di fatto il cibo spazzatura peggiora sia l'induzione dell'erezione, con maggiori difficoltà a ottenere un'erezione valida, sia la capacità di mantenerla fino al completamento del rapporto sessuale.
Questi disturbi sessuali tendono ad anticipare negli uomini con aumento del grasso viscerale (la "pancia"), perché l'eccesso di colesterolo e zuccheri semplici facilita l'infiammazione della parete delle arterie e l'accumulo anticipato di placche di colesterolo che riducono il diametro dei vasi, predisponendo alle cause vascolari dei disturbi dell'erezione. Importante: il deficit di mantenimento dell'erezione è un sintomo da ascoltare con attenzione, perché può anticipare di tre anni un infarto.
Come vede, il cibo spazzatura pone un serio costo in salute sessuale anche agli uomini. Una ragione in più perché le famiglie in primis, i pediatri e gli insegnanti educhino a più sani stili di vita, e li pratichino per primi. Coerenza e buon esempio aiutano a cambiare in meglio anche la salute.

Pillole di salute

«Ho un netto peggioramento dei dolori articolari, una brutta osteoporosi e la vitamina D bassissima. C'è un legame?».

© 2024 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Amalia S. (Rieti)

La vitamina D modula il riassorbimento osseo, in sinergia con il paratormone (PTH), prodotto dalle ghiandole paratiroidi. Quando è bassa, il PTH aumenta e "scava le ossa", togliendone il calcio per garantirne normali livelli nel sangue. Quando i livelli restano alti dopo aver normalizzato la vitamina D, e i dolori articolari persistono aggressivi, attenzione: ci potrebbe essere un adenoma, ossia un tumore benigno delle paratiroidi, da valutare con scintigrafia tiroidea. Il PTH alto scava l'osso. Il calcio in eccesso si deposita allora nelle articolazioni già infiammate, scatenando dolore aggressivo.

© 2024 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it