Una stanchezza invincibile: essenziale andare alle radici del problema

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

«Mio marito me l'ha detto chiaro e tondo: "Basta! Sei sempre stanca, desiderio zero, ormai se lo facciamo sembra che tu mi faccia la carità. O trovi una soluzione seria oppure ognuno per la sua strada!". Ho 56 anni, lui 58. Lui sembra ne abbia dieci di meno, io cento di più. Sono veramente stanca morta, già al mattino quando mi alzo. E il sesso mi sembra l'ultima timbratura di cartellino prima di dormire. Restare sola lo accetterei, pur di stare in pace, ma questa stanchezza la devo risolvere prima di tutto per me, come dice mia figlia... Cosa posso fare?».
Tiziana S. (Vicenza)

La stanchezza è un polipo maligno, gentile signora. Ogni tentacolo può raggiungere e stritolare un aspetto della nostra vita, dal vivere quotidiano al lavoro, all'intimità sessuale, con una spirale di negatività da cui è difficile liberarsi. A meno che non si affronti il "demone" stanchezza nel suo primo significato: una perentoria richiesta di attenzione e di aiuto che il suo corpo le fa. Si deve capire che cosa eroda la sua energia vitale, così da offrirle poi i consigli e le cure giuste, per stare meglio innanzitutto con sé stessa, e poi con gli altri.
Una stanchezza pervadente impone una diagnosi medica. Il desiderio non può volare, se il corpo arranca. E non ha senso parlare di aspetti psicologici, se la stessa biologia del corpo è in seria difficoltà. Alcune domande la possono aiutare a individuare i punti critici di cui parlare con il medico di famiglia o una ginecologa sensibile, per le cure del caso. Da quando è comparsa questa stanchezza? Già da molto tempo prima della menopausa, o è esplosa uno-due anni dopo l'ultimo ciclo? Come dorme? Ha un sonno leggero, interrotto, non riposante? Ha vampate o tachicardie notturne? O dolori articolari? I rapporti, quando li ha, sono dolorosi, con secchezza vaginale? E' aumentata molto di peso?
Se risponde di sì alla maggioranza di queste domande, il problema ormonale è in prima linea, su due fronti. Il primo è ridare al corpo gli ormoni ovarici perduti: estrogeni e progesterone bioidentici; e testosterone, in crema da applicare sui genitali. Il secondo è valutare bene la tiroide, perché l'ipotiroidismo è un altro killer sottovalutato dell'energia vitale.
Riequilibrare la musica del corpo, con tutti gli ormoni perduti, fa risalire l'energia con due azioni complementari: da un lato gli ormoni, inclusi quelli tiroidei, rimettono in fase le funzioni delle nostre cellule; dall'altro riequilibrano i bioritmi, a cominciare dal ritmo del sonno, devastato dalla loro carenza. Tornare a dormire bene e profondamente, con un sonno ristoratore, è il primo grande regalo della terapia ormonale sostitutiva e il primo alleato del desiderio. Il testosterone in crema può poi ridarle, in tre-sei mesi, quella intensità di risposta fisica, di eccitazione, orgasmo e piacere profondo che lei credeva perduti per sempre.
Con più energia, potrà riprendere anche l'attività fisica, a cominciare dalla mezz'ora di camminata veloce all'aria aperta, il mattino, ad esempio per andare al lavoro, da integrare con un'altra attività amata, dall'acquagym al pilates, una-due volte la settimana. Con più energia fisica e mentale prenderà poi con serenità le decisioni più giuste per la sua vita.

Pillole di salute

«Ho 68 anni. Perché se guardo un video hard ho ancora un'erezione buona, che con la mia nuova donna non ho più?».
R.T. (Pisa)

Il sesso virtuale libera dall'ansia da prestazione, che invece può essere vertiginosa con una nuova partner. Il picco di adrenalina, scatenato dall'ansia, provoca vasocostrizione; lo stress e la frustrazione del fallimento abbattono il testosterone: e l'erezione fugge via. Un buon andrologo può darle la cura giusta.

«Ho avuto l'immensa fortuna di un matrimonio felice per quarant'anni. E l'immensa infelicità di perdere mio marito, che stava benissimo, per un'incidente d'auto. Sono disperata. In più, neanche una settimana dopo che l'ho perduto mi è esplosa una cistite emorragica così forte che credevo di morire anch'io. Un grande dolore può scatenare una cistite?».
Annarita T.

«La cistite (da lutto) è la casa che piange»: così gli antichi medici cinesi avevano sintetizzato questa profonda verità. Lo spaventoso stress fisico, oltre che emotivo, causato dalla perdita di una persona profondamente amata, è un ciclone che si abbatte sul corpo e su alcuni organi più vulnerabili, fra cui la vescica. Accanto alle doverose cure mediche, un saggio aiuto psicologico, che la aiuti a dar parole al dolore, potrà aiutarla a ritrovare un po' di serenità: ripensando a tutte le cose belle che la vita con suo marito le ha regalato, fino a sentirlo di nuovo vicino e presente, nell'anima e nel cuore.