

Se la pancia cresce, il desiderio cala: le motivazioni biologiche

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho una domanda curiosa, grazie se mi risponde! Parlando con le mie amiche, ho notato che più sono aumentate di peso e più hanno pancia, meno hanno voglia. Quelle che si tengono più in forma, hanno poca, o niente pancia, le vedi che sono in tiro. E mi dicono che hanno più voglia. A dire la verità, la prima a cui è successo sono io. Pancia che cresce, desiderio che cala, mi sono detta. E mi sono data una girata. Mangio meglio, prendo un po' di ormoni, faccio sport. Con un po' di fatica la pancia si è molto ridotta e adesso tutto va meglio. E' un caso o c'è un perché?».

Annalisa T. (Trento)

Certo che le rispondo, adoro le domande stuzzicanti! E questa è molto acuta, brava! La questione è prima di tutto ormonale, poi emotiva, psicologica e sessuale. La perdita degli estrogeni e del progesterone con la menopausa, e la riduzione del testosterone, cambiano proprio la forma del corpo delle donne. Il metabolismo basale, la spesa di energia e di calorie per vivere, si riduce con l'età, anche perché si diventa molto più sedentarie: circa 10% in meno ogni dieci anni, dai 20 in poi; e 20% per cento secco in meno con la menopausa, perché la perdita di ormoni sessuali rallenta il metabolismo. E, in più, facilita il diabete in donne geneticamente predisposte. Di fatto, per restare in forma, dovremmo mangiare in media la metà rispetto ai vent'anni, limitando al massimo i cibi ipercalorici come i dolci e i grassi saturi, e preferendo quelli a basso indice calorico, fra cui verdure, cereali integrali e legumi. Non bastasse, cambiano anche gli enzimi, le sostanze che governano la distribuzione del grasso nel corpo. Ed ecco l'aumento del grasso sul punto vita e attorno ai visceri addominali, che per la verità inizia già qualche anno prima della menopausa, quando gli estrogeni cominciano a fluttuare, e peggiora dopo, quando scompaiono. Quella "pancia" che è effettivamente indicatore di un più basso livello generale di salute e di energia vitale, e di minore vivacità sessuale, con qualche eccezione. In positivo, lei stessa lo ha sperimentato su di sé, il trio magico: dieta, attività fisica e ormoni ridanno al corpo un migliore equilibrio metabolico: ossia un più corretto bilancio, sempre dinamico, fra entrate caloriche e consumi. Questo si traduce in una migliore gestione delle energie fisiche, mentali e sessuali, soprattutto se la terapia ormonale include anche una crema genitale al testosterone. La lubrificazione torna ottima e l'orgasmo vola (anche da sole, mi dicono molte donne stupite di aver ritrovato una felicità sensuale e sessuale quasi dimenticata).

Accanto all'aspetto strettamente fisico, biologico, il trio magico riduce nettamente l'infiammazione, il micro-incendio biologico che distrugge i tessuti e l'energia vitale, mentre accelera l'invecchiamento e la comparsa di patologie. Di fatto, più siamo infiammati, e con la pancia, più siamo malati. Sul fronte emotivo, psicologico e sessuale, rivedersi e sentirsi fisicamente più informi dà gusto e soddisfazione. Quel guardarsi allo specchio contente, perché si è riuscite a rimettere quel vestito stupendo che da dieci anni non ci stava più, dà una botta di felicità, ci fa sentire più belle, più femminili e più desiderabili. E lo sguardo sorpreso e ammirato degli altri risveglia e fa volare il desiderio, prima addormentato.

Pillole di salute

«I farmaci per il mal di stomaco possono far venire alla donna secrezioni al seno, come latte?».

Sì, quelli a base di levosulpiride alzano la prolattina, l'ormone che promuove la produzione di latte nelle mammelle. Possono allora causare questo sintomo, "galattorrea" in termine medico, che scompare alla sospensione del farmaco.

«Mi ha colpito la sua risposta a una lettrice che aveva problemi sessuali e poi ha scoperto che la tiroide non funzionava. Può succedere anche a noi uomini?».

Pietro C. (Ferrara)

Certo! Donne e uomini hanno in comune 45 cromosomi su 46. Questo significa che i processi biologici fondamentali della vita sono gli stessi: da come batte il cuore a come funzionano i polmoni o l'apparato digerente, sino alla biomeccanica del corpo in movimento. E ci sono le stesse connessioni tra diversi organi e funzioni. Gli ormoni sessuali creano poi una diversa anatomia, ma i denominatori comuni restano.

Nello specifico, l'ipotiroidismo causa anche nell'uomo stanchezza, aumento di peso, modificazioni dell'umore. Riduce i livelli di testosterone e il desiderio, e può contribuire a problemi di erezione. Anche nell'uomo la tiroide va indagata, se il problema sessuale si associa ad altri sintomi di disfunzione tiroidea.
