Menopausa e bocca secca: come ritrovare i baci di passione

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

«Cara professoressa, sono in menopausa da 8 anni (ora ne ho 59) e ho la bocca sempre più secca, ancora peggio se prendo i farmaci per la vescica. Mi piaceva tanto baciare, e adesso che ho un compagno nuovo tutto sarebbe perfetto, se questa bocca secca non mi imbarazzasse tanto. Anche se provo desiderio, la bocca secca gli fa pensare che io non sia sincera! Che la menopausa causi la vagina secca lo abbiamo capito tutti. E per la bocca secca, la dannata menopausa c'entra anche lì? Ci sono rimedi? Grazie!».
Luciana R. (Arezzo)

Sì, gentile signora, in moltissime donne la menopausa causa (anche) la bocca secca. La saliva è prodotta dalle ghiandole salivari, che sono molto sensibili agli estrogeni, e in parte, al testosterone. La salivazione aumenta quando abbiamo voglia di un cibo stuzzicoso (non a caso ci viene "l'acquolina in bocca") e quando proviamo un intenso desiderio, e i baci profondi, intensi, bagnati e appassionati ci fanno perdere la testa.
Tutto ciò che ci dà piacere, cibo e sesso in prima linea, è governato dal comandante dei tempi di pace, come lo chiamo io, il sistema parasimpatico. Se invece siamo stressati o in allarme, passiamo sotto il comandante dei tempi di guerra, il sistema simpatico. La salivazione si blocca, anche a vent'anni (basti pensare alla bocca secca agli esami!), e la lubrificazione vaginale pure.
Dopo la menopausa, se la donna non fa una terapia ormonale sostitutiva (TOS), le ghiandole salivari producono meno saliva, fino a ridurre al minimo la secrezione. Ancora di più se il quadro è complicato da una malattia autoimmune, la sindrome di Sjögren, che colpisce tutte le ghiandole "esocrine", ossia che riversano il loro contenuto all'esterno del corpo: le ghiandole lacrimali, ed ecco l'occhio secco; le salivari, ed ecco la bocca secca; le intestinali (la parte interna dell'intestino, dove transitano i cibi, è esterna al corpo), ed ecco le difficoltà digestive; e anche le ghiandole del Bartolino, all'entrata della vagina, complicando ulteriormente la secchezza vaginale da menopausa e carenza di estrogeni.
Quante donne colpisce? Tante! Dopo la menopausa ,il 45 per cento delle donne sane e il 60 per cento di quelle con diverse malattie, in trattamento farmacologico non ormonale, riportano secchezza e/o bruciore in bocca, con una forte correlazione tra sintomi menopausali generali, vampate in testa, e sintomi a carico della bocca. In positivo, le donne in terapia con estrogeni, dopo la menopausa, riportano un netto miglioramento della sensazione di "bocca secca" e, mi dicono, anche dei baci! Purché la TOS sia iniziata presto, quando il danno alle ghiandole salivari è ancora limitato, subito dopo la menopausa: tanto prima, tanto meglio. E allora anche i baci appassionati possono tornare a deliziarci.

Pillole di salute

«Mio marito è in cura per un brutto tumore della prostata e ha più vampate di me! Possibile?».
RT

Sì, perché la terapia anti-androgeni, indicata nel tumore prostatico avanzato, blocca la produzione di estrogeni, ormoni preziosi anche nell'uomo. Essa può quindi scatenare le vampate, un frequente effetto collaterale di queste cure, perché sregola il termostato che nel cervello regola la temperatura del corpo in entrambi i sessi.

«Gentile dottoressa Graziottin, la seguo con estremo interesse e stima da una vita. E la voglio ringraziare! Trentasette anni fa, valutando ogni cosa e mantenendo uno stile di vita corretto, ho iniziato la cura della TOS con fiducia e convinzione, fra lo scetticismo delle amiche. Alla fine posso solo dire ogni bene di questa esperienza! Ora che sono più vicina ai 90 anni che agli 80 (ne ho 87), mi ritrovo con una freschezza mentale, un desiderio di sport e di studio, un ottimismo e un gusto di vivere che nelle mie coetanee non vedo più da decenni. Lei ha il merito di sapere, e di divulgare con correttezza e competenza ogni esperienza nuova, ogni aggiornamento e studio, con un linguaggio chiaro, sereno, direi quasi gioioso, da vera scienziata con una eleganza innata che a noi donne fa tanto piacere. Esprimo qui tutta la mia ammirazione e gratitudine. E la saluto con grande rispetto e simpatia».
Donna del mondo

Grazie carissima! Con le sue splendide e grate parole mi ha regalato energia e motivazione per i prossimi 30 anni! Mi scuso, ma ho dovuto sintetizzare la sua splendida lettera, che conteneva anche un appello affinché le donne riprendano un ruolo di maggiori protagoniste e di artefici della pace nel mondo. Evviva la TOS, se dopo ben 37 anni di utilizzo, porta una donna di elevata cultura e intelligenza a esprimere un amore ancora così intenso e generoso per la vita.