

Il buon sonno protegge la sessualità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«L'ho ascoltata a Buongiorno Benessere su Rai 1, qualche settimana fa, insieme a mia moglie. Parlava dell'importanza del sonno per la salute. Due cose mi hanno colpito: che il sonno è indispensabile anche per essere sessualmente felici; e che un nuovo farmaco, diverso da goccine varie e sonniferi, può aiutare a dormire meglio e a svegliarsi il mattino riposati, calmi e lucidi. Io soffro di insonnia da anni e il sesso va in grigio. Mia moglie mi guarda e mi dice: "Albi, guarda che sta parlando di te!". Vorrei saperne di più. Può aiutarmi?».

Alberto T. (Ferrara)

Volentieri! Pensiamoci: in una vita media, si dorme per almeno 25 anni. Questo significa che il sonno svolge davvero funzioni essenziali per la salute. La sua carenza concorre a molte patologie e può accorciare la vita. Ecco i punti chiave: ogni fase di sonno con sogni dura 90 minuti circa. Per stare bene un adulto dovrebbe regalarsi 5 fasi complete. Dovremmo quindi dormire in media sette ore e mezza/otto ore per notte: invece siamo ormai quasi tutti in deficit cronico di sonno. Bambini e adolescenti dovrebbero dormire di più, almeno 6 fasi, 9 ore: invece anche i nostri figli sono oggi in pesante deficit di sonno, con evidenti conseguenze personali, di comportamento e di apprendimento.

Il sonno è indispensabile perché ricarica l'energia vitale, regalandoci un risveglio col sorriso, che accende la voglia di fare e di vivere. Migliora la lucidità mentale, aumenta la capacità di attenzione, concentrazione e memoria, perché migliora la neuroplasticità, amica della salute del cervello in tutti i suoi dipartimenti, e riduce la neuroinfiammazione, che altrimenti causa depressione, deterioramento cognitivo, fino all'Alzheimer, e motorio, fino al Parkinson. Regala calma ed efficacia: e la calma vince, come diceva Cesare, grande condottiero. Rimette in equilibrio tutti i nostri ormoni, riduce stress e cortisolo, migliora il metabolismo e la salute di cuore e vasi. Migliora l'efficienza del nostro esercito, il sistema immunitario, valorizzando la fase di manutenzione, riparazione e allenamento in stato di pace (la fase detta M2, mentre l'M1 è tipica dello stato di guerra immunitaria). E mantiene in forma le basi biologiche della sessualità. Come? Anzitutto, allenando vasi e nervi specializzati nella risposta erotica. Ogni notte, durante il sonno con sogni, l'uomo ha un'erezione completa e la donna una congestione clitoridea con lubrificazione vaginale. Il buon sonno riduce stress, cortisolo e adrenalina, nemici dell'eccitazione, e ottimizza la produzione di testosterone, che ha il suo picco alle 9 del mattino, in uomini e donne. In più il buon sonno aumenta la dopamina, neurotrasmettitore del desiderio di vivere, di fare, di amare. In sinergia con il testosterone, aumentano il desiderio sessuale, l'eccitazione mentale e fisica, la voglia e la potenza sessuale (se non ci sono già danni vascolari o neurologici conclamati).

L'alternanza tra sonno e veglia è governata (anche) dalle orexine, sostanze che di giorno ci tengono svegli. Soffriamo d'insonnia quando le orexine restano attive di notte. Come se avessimo un gallo che ci canta sempre nel cervello, impedendoci di dormire bene. Una nuova

classe di farmaci, i DORA (fra i quali il daridorexant, recentemente approvato in Italia), agisce in modo innovativo. I DORA interagiscono con gli "interruttori" che danno la sveglia, i recettori delle orexine, silenziandoli per 8 ore circa e regalandoci un sonno profondo e ristoratore, anche per la funzione sessuale. Al mattino i DORA liberano l'interruttore, le orexine lo accendono, ed ecco un risveglio calmo e attivo, sessualmente più vivace (se il sonno era l'unico problema). I vantaggi: le orexine rispettano appieno la fisiologia del sonno, il "trenino" del sonno, con i 3 primi cicli, o vagoni, in cui domina un grande calmante naturale, il GABA, che regala un rilassamento profondo, anche muscolare, e i due ultimi, in cui domina l'acetilcolina, che aumenta il tono muscolare e ci prepara al risveglio. Non dà dipendenza, è molto maneggevole, è efficace, con pochi effetti collaterali. Poche le controindicazioni, ma costa un po'.

Pillole di salute e benessere

«E' vero che l'uso prolungato del tamoxifene può causare disturbi visivi? Da quando lo assumo, per la cura del tumore alla mammella, ho molta secchezza agli occhi e ho spesso congiuntiviti».

Eva

Il tamoxifene è un SERM, ossia un modulatore selettivo dei recettori per gli estrogeni. Protegge le mammelle perché, di fatto, si comporta come un anti-estrogeno. Ecco perché può ridurre la qualità e quantità delle lacrime, contribuendo a secchezza e rossore della congiuntiva. Ancor più se è già in menopausa, per la ridotta secrezione lacrimale causata anche dalla carenza estrogenica.

«Mia figlia soffre di anoressia. Non ha più le mestruazioni da più di tre anni. Da qualche tempo non tollera più le lenti a contatto. E' possibile che ci sia una relazione con la mancanza di ciclo?».

Sì, perché la marcata e persistente carenza di estrogeni, tipica del blocco dell'attività dell'ovaio associata ad anoressia, può ridurre anche la secrezione delle ghiandole lacrimali, con secchezza all'occhio e fastidio alle lenti a contatto. Ridare al corpo gli ormoni perduti è indispensabile per ridurre le patologie causate dai disturbi del comportamento alimentare e dalla carenza estrogenica.
