

Obesità: perché perdere peso fa aumentare testosterone e desiderio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mio marito è molto sovrappeso, ha poco desiderio e, dagli esami, il testosterone risulta molto basso. Il dietologo gli ha detto che solo se perde peso torneranno normali sia il testosterone, sia il desiderio. E' vero? E perché?».

A.M. (email)

Sì, la dieta per ridurre il peso può aumentare il testosterone negli uomini sovrappeso o obesi mentre, attenzione, ha effetti opposti negli uomini normopeso. L'effetto dipende dall'indice di massa corporea (Body Mass Index, BMI) di partenza. L'obesità riduce la produzione di testosterone dai testicoli ("ipogonadismo funzionale") con due meccanismi: 1) centrale, perché riduce la capacità dei due direttori degli ormoni, l'ipotalamo e l'ipofisi, posti nel cervello, di stimolare la produzione di testosterone da parte dei testicoli; 2) periferico, perché aumenta la conversione del testosterone in estradiolo, un estrogeno, nel tessuto adiposo. Infatti anche gli uomini hanno normalmente estrogeni nel sangue, a livelli costanti e bassi dalla pubertà e per tutta la vita, con un modesto aumento negli anziani. La produzione di estradiolo è ottenuta per la conversione del testosterone, grazie a un operaio specializzato nel farlo, un enzima che si chiama "aromatasi", presente sia nei testicoli, sia in altri tessuti. Fra questi il cervello: negli uomini, pensi, è proprio l'estradiolo, ottenuto dal testosterone, a governare il desiderio e il comportamento sessuale. L'aromatasi è attivo anche nella vescica, nelle ossa, nei muscoli, nella pelle e nel sistema cardiovascolare. Il tessuto adiposo ha un ruolo particolare perché negli obesi può diventare la principale fonte di estrogeni. Vale per gli uomini, come per le donne, il concetto di dose e livelli ottimali. L'eccesso, come la carenza di ormoni, fanno danni, in entrambi i sessi. Stili di vita e il restare in peso forma sono i primi alleati anche di una perfetta sinfonia ormonale, con equilibrio dinamico tra i diversi ormoni, a livelli adeguati all'età e al sesso.

Tra l'altro, è l'aumento degli estrogeni che negli uomini obesi fa aumentare anche il seno ("ginecomastia"), e non solo per l'accumulo di adipe. Non ultimo, l'obesità aumenta nettamente l'infiammazione in tutto il corpo, per la grande produzione di sostanze pro-infiammatorie da parte della cellula adiposa. Che non è affatto inerte, come ci fa pensare il lardo, ma è superattiva, purtroppo per noi con conseguenze negative. Tra queste l'aumento della neuroinfiammazione, causa prima di depressione, ulteriore perdita di desiderio, difficoltà a cambiare il progetto di vita, e nebbia nel cervello. Tra le diete, la più efficace nel far perdere peso e aumentare il testosterone sembra essere la chetogenica. In positivo, più l'uomo perde peso, maggiore è l'incremento del testosterone, come ha ben detto il dietologo. Questo aiuta poi l'energia vitale e il desiderio, ancor più se l'uomo fa regolare attività fisica aerobica. Ecco un bel progetto di salute, da iniziare subito, e meglio ancora da condividere, a primavera!

Pillole di salute

«Sono un'ansiosa cronica, come mia mamma e mia nonna, che si sono imbottite di psicofarmaci fino alla morte. La mia psichiatra, che è molto sportiva, sostiene che il primo ansiolitico è lo sport, poi i farmaci. Lo dice perché è sportiva o perché funziona davvero? E quanto? E' vero che l'ansia ammazza anche il desiderio?».

Martina, molto incerta

Gentile Martina, la sua psichiatra merita un premio! E' vero e documentato: il primo ansiolitico naturale, e a costo zero, è l'attività fisica, a tutte le età. Più sport e meno psicofarmaci (e social) dovrebbe essere il motto anche per tutti i nostri adolescenti ansiosi (e depressi). L'attività più "ansiolitica", e migliore per i benefici dimostrati in tutte le specialità mediche, è la camminata veloce al mattino, all'aperto, per 30-45 minuti. Vale sia per l'ansia costituzionale, di "tratto", che ha una forte ereditarietà, come lei ha ben sperimentato nella sua famiglia, sia per l'ansia acuta, di "stato", che tutti abbiamo vissuto in risposta a un evento che ci ha messo in allarme all'improvviso, da un pericolo intuito a una brutta notizia su una persona cara. Le persone con ansia costituzionale sono ancora più vulnerabili all'ansia acuta, con somatizzazioni importanti per la salute. Ed è vero che l'ansia è nemica della sessualità, in uomini e donne, soprattutto quando diventa "ansia da prestazione". Promesso: ne parlerò in dettaglio in una prossima rubrica, perché è un tema purtroppo sottovalutato di grande rilievo per la vita intima. A presto!

«Discussione tra amici: è vero che il fumo è molto nemico della sessualità anche nelle donne, oltre che negli uomini? E perché?».

Loredana e amici

Sì: negli uomini il fumo è il più forte fattore predittivo modificabile di deficit di erezione. Questo è noto. Nella donna, il fumo ha gli stessi effetti vascolari, seppure finora meno considerati. Riduce infatti la capacità di eccitazione genitale, intesa sia come lubrificazione vaginale, sia come congestione dei "corpi cavernosi", vasi sanguigni specializzati che, nella donna e nell'uomo, si riempiono di sangue costituendo la base biologica dell'erezione nell'uomo e del rigonfiamento dei genitali (clitoride e vulva) nella donna. Niente fumo, e la risposta fisica vascolare, che garantisce l'eccitazione genitale, si mantiene più vivace e adeguata, per lui e per lei.
