Celiachia, perché e come colpisce la sessualità

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

«Ho 39 anni, la celiachia mi è stata diagnosticata a 32, ma ho sempre avuto disturbi intestinali fin da bambina. Ora va meglio perché sono rigorosa nella dieta, ma la salute è rovinata! Pubertà in ritardo (avevo già 16 anni), cicli irregolari, non sono riuscita ad avere figli e ora ho le ovaie "in esaurimento", come dice la ginecologa. Non bastasse, ho già l'osteoporosi, scoperta per una frattura dopo una caduta banale! Sono sempre stanca e non ho più desiderio. Perché? Nessun gastroenterologo mi ha mai accennato ai problemi di fertilità e sessualità, e nemmeno di osteoporosi…».
F.R. (email)

Ha ragione: l'iperspecializzazione è uno dei rischi della medicina contemporanea, che dedica poca attenzione alle conseguenze di ogni patologia sulla salute generale e sulla sessualità, fin dai primi anni di specialità. La celiachia è un esempio pertinente. E' una malattia autoimmune, in cui il nostro esercito, il sistema immunitario, attacca i nostri stessi villi intestinali e li distrugge, in una "guerra civile" scatenata dall'intolleranza alla gliadina contenuta nel glutine.
Purtroppo, quando l'esercito s'impantana in un conflitto di questo tipo, il fuoco amico tende a colpire anche altri organi: le ovaie sono tra i primi bersagli. Ed ecco la pubertà ritardata, il ciclo irregolare, che spesso "salta", la difficoltà o l'impossibilità di avere figli, la menopausa anticipata, la scarsa energia («Sono sempre stanca») e la crisi della sessualità, con il desiderio in fuga.
La diagnosi è spesso tardiva, dopo anni di sintomi trascurati, come è successo a lei, al punto che per ogni caso diagnosticato si ritiene che ce ne siano altri dieci con tutti i sintomi, pur tipici, non ancora riconosciuti.
La celiachia colpisce le donne due volte più degli uomini. Ha un picco di comparsa nella prima infanzia e un secondo picco verso i 40 anni. Nella celiachia non curata con la rigorosa eliminazione del glutine, la distruzione dei villi intestinali riduce l'assorbimento di sali minerali, fra cui calcio, ferro e magnesio; di vitamine, incluse la D, la C e quelle del gruppo B; e di aminoacidi essenziali. Mancano gli ingredienti essenziali per proteggere la salute, fra cui i mattoncini essenziali per costruire osso e connettivi di qualità. Mancano gli ormoni sessuali, prodotti in modo irregolare e inadeguato dalle ovaie in esaurimento anticipato: ed ecco la scarsa energia vitale, perché la carenza di ferro riduce i livelli di dopamina, che alimenta la voglia di vivere, di fare e di amare, e di serotonina, che regola il tono dell'umore e contribuisce al desiderio sessuale.
Ma c'è una buona notizia: la rigorosa eliminazione del glutine dalla dieta aiuta i villi a rigenerarsi, migliorando l'assorbimento dei nutrienti essenziali. Ecco perché la diagnosi precoce è essenziale per recuperare salute a livello generale, procreativo e sessuale, desiderio incluso, reintegrando per tempo i nutrienti non assorbiti. E perché sono importanti le "competenze gemelle", con una costruttiva collaborazione fra il ginecologo e gli specialisti di diverse aree. Ogni cellula ha recettori per gli ormoni sessuali. Ogni variazione ormonale si ripercuote su tutte le altre

© 2026 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

specialità, con impatto diverso a seconda della vulnerabilità genetica. Il primo passo è pensarci!

Pillole di salute

«Da quando sono in menopausa ho spesso un odore genitale sgradevole. Questo mi inibisce anche nei rapporti. Che cosa potrei fare? Ho preso antibiotici e creme varie, senza risultati. Grazie».
Irma P.

In età fertile, vulva e vagina hanno un odore e un gusto molto piacevoli quando sono in salute. Grazie agli ormoni sessuali, e in assenza di infezioni sessualmente trasmesse, la popolazione dei microrganismi amici che costituisce il microbioma vaginale e vulvare è in equilibrio (eubiosi). L'odore sgradevole è dovuto a un'alterazione del microbioma (disbiosi) causata dalla perdita degli ormoni sessuali, che aumenta il pH vaginale. Prolifera allora la Gardnerella vaginalis, normalmente presente in vagina ma in minima quantità, che causa la fermentazione di sostanze (amine aromatiche) che provocano lo sgradevole odore. In assenza di controindicazioni, la prima terapia è ridare a vulva e vagina gli ormoni perduti, estrogeni e testosterone, almeno a livello locale. E' poi utile acidificare l'ambiente vaginale con tavolette di acido lattico e probiotici, per bocca e locali, dopo valutazione medica.

«Ho spesso prostatiti che mi peggiorano l'eiaculazione precoce. L'urologo mi ha detto che se non curo bene la stitichezza non se ne esce e mi ha mandato dal gastroenterologo. Ma le pare?!».
Rino T.

E' un consiglio molto pertinente e illuminato perché l'eiaculazione precoce è solo la punta dell'iceberg di cofattori diversi, anche infettivi, fra cui spicca la stipsi cronica, responsabile dell'aumento delle infezioni prostatiche (prostatiti) da Escherichia coli e altri germi intestinali.