

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

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.
