

Testosterone: perché aiuta a calmare la vescica ribelle delle donne

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Una mia amica di 58 anni, seguendo i suoi consigli, si è fatta prescrivere dalla sua ginecologa il testosterone in crema da mettere in vagina tutte le sere. Mi ha detto che non solo le è migliorata la vita sessuale, e suo marito è strafelice che sia "miracolata", come dice lui. Ma ha anche notato un netto miglioramento del bisogno di correre in bagno non appena metteva la chiave nella serratura della porta di casa. Ma cosa c'entra il testosterone con la vescica? E' un effetto psicologico sulla mia amica? O c'è un effetto vero? Perché allora lo userei anch'io e subito, di corsa! A me la vescica così ribelle dà fastidio più di tutto! Grazie per le sue informazioni così utili a tutte noi!».

Mirella C. (Parma)

Grazie a lei per l'entusiasmo con cui mi chiede un approfondimento che sarà prezioso per le molte amiche lettrici con lo stesso disturbo, l'urgenza minzionale. Il termine descrive il bisogno perentorio di urinare, per esempio non appena si entra in casa. A volte l'urgenza è così ribelle a ogni tentativo di controllo da causare una vera e propria "incontinenza da urgenza".

Il testosterone, anche locale, applicato a dosi appropriate sulla parete vaginale anteriore, è effettivamente un grande amico della salute delle donne e, in particolare, della vescica. L'effetto è fisico, biologico. Ecco perché: sia la vescica, sia l'uretra, il condottino che porta l'urina dalla vescica all'esterno del corpo, sono ricchissimi di recettori per il testosterone. Per capirci: gli ormoni, testosterone incluso, sono chiavi biologiche. I recettori sono le serrature dove le chiavi si inseriscono, con due effetti principali. Possono attivare la serratura, con un effetto "agonista" ed ecco che il DNA, il codice genetico, comincia a lavorare e a sintetizzare proteine e a riparare danni. Oppure bloccare la serratura, con effetto "antagonista". Nelle donne, fin dalla pubertà, il testosterone raggiunge nel sangue livelli più alti degli estrogeni, con la sola eccezione della gravidanza. I suoi livelli si riducono in tutte noi dai 20 anni in poi. A 50 anni abbiamo perso il 50% del testosterone, fino al 70-80% se le ovaie sono state asportate, con conseguenze importanti anche sulla vescica, se non restituiamo al corpo gli ormoni perduti.

Il testosterone svolge infatti per noi molte azioni preziose. Su uretra e vescica ha quattro effetti principali: 1) è il miglior pompiere, ossia il miglior antinfiammatorio che possiamo usare. Attenua l'infiammazione locale, e ci aiuta a combattere il micro-incendio biologico associato a invecchiamento e cistiti; 2) è il miglior architetto-ricostruttore dei tessuti. Agisce infatti sulle diverse cellule che costituiscono la parete della uretra e della vescica, fra cui urotelio e fibroblasti, migliorandone l'attività riparativa e ricostruttiva, per cui la parete dell'uretra si irrobustisce, per così dire, diventa più paffuta e capace di limitare l'uscita involontaria di gocce di urina; 3) agisce irrobustendo anche il corpo spongioso dell'uretra, un insieme di vasi sanguigni specializzati che circondano l'uretra e si riempiono di sangue con l'eccitazione sessuale. Questo non solo migliora la sensazione fisica di eccitazione, contribuendo alla cosiddetta "piattaforma orgasmica", ma funge anche da airbag protettivo per l'uretra e la vescica, proteggendole dal

rischio di cistiti post-coitali, che compaiono 24-72 ore dopo il rapporto, soprattutto nelle donne che non hanno avuto figli o li hanno avuti solo con parto cesareo; 4) ecco il punto che le interessa di più: il testosterone, giorno dopo giorno, "calma" la vescica ribelle, come dice lei, anche grazie agli altri tre effetti sopra descritti, e la riporta sotto il comando del cervello, così da poter rimandare la minzione a luoghi e tempi socialmente appropriati.

L'effetto è graduale, perché richiede la manutenzione di miliardi di cellule, ma i risultati sull'urgenza minzionale sono molto apprezzati. Se la donna ha anche dolore ai rapporti, va aggiunta la fisioterapia per rilassare i muscoli del pavimento pelvico troppo contratti. Ne parli con la sua ginecologa.

Pillole di salute

«Mio marito è diabetico e ha seri problemi di erezione. Il diabete può fare danni anche alla sessualità della donna? Anche io sono diabetica, ma di questo effetto sulla donna non si parla mai!».

Enrica S. (email)

Ha ragione. Il diabete può danneggiare anche la sessualità della donna, in modo diretto e indiretto, sia per gli effetti sul metabolismo, il sovrappeso/obesità e l'infiammazione associati, sia per i danni su vasi e nervi. Ne riparlamo presto.

«Lei non crede che la psicoterapia da sola possa aiutare a migliorare la vita sessuale?».

A.R.

La psicoterapia ben fatta è senz'altro preziosa per affrontare i problemi con base emotiva o relazionale. Tuttavia anche nella donna i problemi sessuali hanno spesso cause fisiche, biologiche, ancora troppo trascurate. Il corpo ha le sue ragioni, che la ragione (spesso) non conosce!
