Quanto conta l'amore per invecchiare in salute

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

"Cara Professoressa, noi vi leggiamo sempre su Oggi perché vi fate capire e ci mettete il cuore. Io e mia moglie siamo sposati da quasi 50 anni (l'anno prossimo per la precisione: io ne ho 74, lei 68). Ci siamo voluti tanto bene, abbiamo figli e nipoti che ci rispettano. Io il suo giusto a lei gliel'ho sempre dato, e non l'ho mai tradita. Ancora adesso stiamo insieme una-due volte la settimana, ma bene. Mia moglie non ha mai avuto dolore, mai in cinquant'anni, e mai una cistite. Ma non ha mai preso ormoni, mai! Abbiamo letto la vostra risposta a quella signora della nostra età che stava così male per i rapporti. Allora ho detto alla mia Catina: sta' a vedere che a volerci tanto bene ti sei tenuta sana, anche lì, anche senza ormoni! Così ci siamo detti: sentiamo cosa dice la nostra cara Professoressa...".
Giuseppe e Catina F. (Siracusa)

Quanto sono felice quando leggo lettere attente e affettuose come questa! Grazie per questa bella storia di amore coniugale. Sì, avete ragione, gentili Amici del Sud: far l'amore con regolarità, con affetto, volendosi tanto bene, mantiene in migliore salute, da tutti i punti di vista, sia l'uomo, sia la donna! Le ragioni sono tante: innanzitutto perché una vita sessuale attiva, anche a settant'anni, ci dice che molte cose sono andate bene, in quella coppia. Ci dice che c'è una sostanziale salute di fondo, in entrambi: tante volte la disfunzione sessuale, nell'uomo e nella donna, è la prima spia di malattie più importanti a livello generale. Per esempio, ci svela uno stato di diabete, di ipertensione, un eccesso di colesterolo, una carenza di ormoni sessuali, o un'iniziale malattia neurologica. Di converso, una buona funzione sessuale è il semaforo verde che ci dice che tutti i sistemi principali del corpo – i nervi, le arterie, gli ormoni – sono integri.

E' il sesso che fa stare più in salute o viceversa, è la buona salute che tiene vivo il sesso?
In realtà esiste un rapporto di reciprocità: quando una coppia mantiene viva l'intimità sessuale, anche avanti negli anni, significa che, in genere, ci sono amore, affetto, attenzioni e tenerezza reciproca. Nella serenità degli affetti, è più probabile poi avere stili di vita sani, grandi amici della salute.

Allora è vero: far l'amore può mantenere più giovani e sani a lungo, anche senza ormoni?
Spesso sì. "La funzione crea l'organo" dicevano nel Seicento i medici dell'antica Scuola Salernitana. Intendendo dire, giustamente, che il mantenimento di una funzione crea anche le condizioni biologiche, fisiche, per una migliore salute. E' utile cioè per mantenere tessuti più sani e una maggiore integrità dei sistemi – nervoso, vascolare, immunitario, ormonale – che presiedono poi alla salute dell'organo stesso. Oggi sappiamo che tutte le volte in cui una funzione viene svolta si liberano nei tessuti sostanze nutritive ("trofiche") che ne aiutano l'efficienza e migliorano le capacità di riparazione dei danni, anche dovuti all'età. Ogni volta che

© 2008 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

si fa l'amore, si attivano vasi, nervi, ormoni, e i tessuti anche genitali restano più sani e attivi (si parla infatti di "riabilitazione neurovascolare"). In più, nel sangue e nel cervello, si liberano sostanze – come l'ossitocina – che aumentano il nostro senso di benessere fisico ed emotivo. Per l'apparato genitale, una minore vulnerabilità all'invecchiamento è poi ulteriormente facilitata nella donna un po' cicciottina, perché il tessuto adiposo produce anche estrogeni che – in piccola quantità – aiutano a mantenere più sani anche questi tessuti.

L'esercizio serve a mantenere più sani tutti gli organi?
Sì: l'affermazione della scuola salernitana è vera per tutti gli organi, e per il corpo nel suo insieme. Vale per il cervello, per l'apparato osteomuscolare, per le articolazioni, per il cuore... Per esempio, se noi facciamo esercizio fisico tutti i giorni, le fibre nervose producono non solo la sostanza ("acetilcolina") che fa contrarre il muscolo, ma anche fattori trofici che stimolano la produzione delle proteine contrattili che costituiscono il muscolo stesso. Ecco perché l'esercizio fisico quotidiano (anche una passeggiata di buon passo, o lavorare nell'orto o nel giardino, oppure ballare) aiuta a mantenere una maggiore massa muscolare e una maggiore agilità e forza fisica. E il muscolo, a livello della placca muscolare, dove il nervo gli dà l'ordine di contrarsi, ricambia la cortesia: produce infatti sostanze trofiche che mantengono più sano il nervo e il neurone motore, che lo nutre e lo comanda. Lo stesso avviene nel cervello: più lo usiamo, più le cellule creano nuove connessioni che mantengono il cervello più lucido e attento, la memoria più vigile, il pensiero più vivace. Ecco perché mantenersi attivi – fisicamente, mentalmente e sessualmente – è la chiave per mantenersi più sani e felici a lungo. Avete proprio ragione, cari Giuseppe e Catina. Voi ne siete la prova! Un carissimo abbraccio.

Prevenire e curare - Come aver cura dell'amore, fino a tarda età
Curando la salute della coppia, a livello:
a) fisico: con cibi preparati con cura, il giusto lavoro, il giusto riposo, una vivace vita di relazione con parenti e amici; limitando al massimo l'alcool (non più di un bicchiere di vino rosso a pasto), evitando superalcolici e fumo, grandi nemici della funzione sessuale nell'uomo e nella donna. Curando l'igiene personale. Mantenendo una regolare attività fisica, e magari andando a ballare, perché questo mantiene vivi e felici corpo e cuore!
b) affettivo: curando la tenerezza, la cura reciproca, il rispetto, i segni di attenzione, che fanno ancora più piacere quanto più passano gli anni;
c) mentale: con attività, interessi, letture, stimoli culturali e viaggi, quando possibile.
Molti studi, anche nell'uomo, confermano che una vita sessuale regolare nella coppia si associa a migliore aspettativa di salute, fino a tarda età! Di converso, buona salute significa che ci sono i requisiti fisici perché il corpo resti sereno e pronto per l'amore...

© 2008 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it