

## Diabete, una disfunzione che può alterare la sessualità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Soffro di diabete da quando avevo 26 anni. Ora ne ho 48, e non ho mai voglia di far l’amore. Ho tanta secchezza, e poche volte provo piacere. Mio marito, coetaneo, si lamenta molto perché dice che siamo troppo giovani per mandare in pensione una parte così importante del nostro rapporto. Anche perché per il resto andiamo d’accordo. E’ colpa del diabete?”.

Luisa C. (Ancona)

Sì, gentile signora, il diabete può colpire la funzione sessuale della donna, quanto quella dell’uomo. Solo che i danni che può causare in noi donne sono molto meno noti di quelli maschili. Il punto chiave è che anche nella donna la componente biologica è essenziale nella sessualità.

Regola d’oro per entrambi: la salute fisica è una condizione necessaria, ancorché non sufficiente, per una vita sessuale soddisfacente. Questa base biologica è poi fortemente modulata dall’amore, dalle emozioni, dai sentimenti, che nella donna sono importantissimi per accendere (o spegnere) il desiderio.

Molti dei danni sessuali da diabete sono comuni tra uomini e donne; alcuni invece sono specifici solo della donna. Vediamoli insieme, per cambiare in meglio l’intimità amorosa.

Le ragioni del corpo: perché il diabete ferisce l'intimità sessuale

Il diabete può colpire uomini e donne sul fronte sessuale per diverse ragioni, perché provoca:

1. alterazioni del metabolismo degli zuccheri e dei grassi, con tendenza all’aumento progressivo del peso;
2. aumento dell’infiammazione generale del corpo, maggiore col crescere del peso: più siamo infiammati, peggiore è il controllo del diabete, più siamo malati, più è colpita anche la funzione sessuale. E peggio invecchiamo. La ragione? La cellula adiposa è una grande produttrice di sostanze che infiammano l’organismo, causando debolezza fisica, perdita di energia vitale e diffusi dolori muscolari, articolari, addominali;
3. calo dell’umore fino a franca depressione, la più potente nemica del desiderio sessuale e dell’eccitazione. Le molecole infiammatorie inondano letteralmente anche il cervello e provocano una progressiva “neuro-infiammazione”, con abbassamento dell’umore, fino alla depressione;
4. lesioni dei piccoli vasi sanguigni (microangiopatia diabetica), e delle piccole terminazioni nervose (neuropatia diabetica). Nell’uomo, queste causano difficoltà a ottenere e mantenere l’erezione, e riducono l’ejaculazione e l’intensità dell’orgasmo. Nella donna, riducono sia la lubrificazione, con secchezza vaginale, sia la congestione sessuale genitale, essenziali per il raggiungimento del piacere e dell’orgasmo.

Punto chiave: la probabilità che il diabete colpisca la sessualità dipende dall’età di comparsa della malattia, dalla sua durata, dalla sua gravità e dal grado di controllo della glicemia.

In positivo, una diagnosi precoce e un buon controllo del diabete sono essenziali sia per allungare l’aspettativa di salute complessiva sia per proteggere e valorizzare la sessualità.

Siccome il desiderio dipende da molti fattori, è comunque indispensabile una diagnosi accurata anche su altre possibili disfunzioni ormonali: a 48 anni, è d'obbligo valutare anche la premenopausa e le relative disfunzioni degli ormoni sessuali.

---

---

Come limitare i danni del diabete sulla sessualità di lui e di lei

- Mantenere un ottimo controllo della glicemia (con dieta appropriata e variata, evitando l'alcol e gli alimenti con glucosio) e livelli di emoglobina glicata (una spia del controllo glicemico) nel range di normalità
  - Restare normopeso
  - Dormire otto ore per notte: la carenza di sonno aumenta l'appetito per cibi grassi e dolci, peggiorando il diabete
  - Il medico valuterà se prescrivere mioinositolo, una sostanza naturale che migliora l'utilizzo periferico dell'insulina, se usata in associazione al movimento fisico, e la metformina, che aiuta a ridurre la progressione delle alterazioni del metabolismo degli zuccheri, il sovrappeso e i rischi associati, anche tumorali e cardiovascolari
- 
- 

Le ragioni del cuore

Va tenuto presente che:

- il sovrappeso, e ancor più la franca obesità, modificano l'immagine corporea ("body image"), e peggiorano l'immagine di sé e l'autostima;
- l'infiammazione riduce le sensazioni fisiche ("body feelings"), facendole virare dal benessere verso un malessere debilitante, che peggiora con l'aumentare della durata e della gravità del diabete. Tutto questo riduce la fiducia nella propria salute e nella propria desiderabilità;
- un uomo o una donna con una malattia cronica possono sentirsi (o essere vissuti) come un "peso" per il/la partner, e questo può ulteriormente colpire l'intimità.

Punto chiave: la salute fisica influisce molto sul benessere psicologico e sul desiderio. La prima mossa è quindi sempre migliorare la salute fisica, e il controllo del diabete. Su questa base sicura è possibile poi impegnarsi per potenziare anche le componenti psicologiche, emotive e d'amore.

---

---

Vaginiti e cistiti: i guai specifici di lei

Esistono due complicanze sessuali specifiche del diabete nella donna. Peggiora il controllo glicemico e maggiore la durata del diabete, maggiore è la probabilità di avere:

- vaginiti ricorrenti da candida, che causano infiammazioni (vaginiti e vestiboliti) spesso responsabili di dolore all'inizio del rapporto (dispareunia introitale);
  - cistiti, soprattutto da Escherichia Coli, il cui rischio aumenta di tre volte rispetto alla popolazione non diabetica.
- 
-