

Passioni tardive, luci d'autunno

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

«Che cosa accende la luce negli occhi, ad ogni età?». «Il sentirsi innamorati!», rispondono (quasi) tutti. Sì, l'amore è la sentinella di vita più potente, ad ogni età, per ognuno di noi. Tuttavia il pensare all'innamoramento come primo fattore di felicità porta a far coincidere quella luce con la giovinezza o la prima maturità. Raramente l'innamoramento, specie se corrisposto, illumina la seconda parte della vita. Se succede, capita di più agli uomini (che spesso dopo i cinquanta iniziano seconde vite amorose e seconde famiglie, con tanto di figli) per ragioni innanzitutto biologiche. Ci piaccia o no, il testosterone, seppure ridotto, i maschi ce l'hanno fino a tarda età, con alcune eccezioni (circa il 10-15% soffre di vera andropausa, dal punto di vista ormonale). E restano potenzialmente attivi sia dal punto di vista procreativo, se lo desiderano, sia dell'attrattività, perché i feromoni, potenti seduttori chimici, sono determinati dagli ormoni sessuali. Con l'aiuto di farmaci vasoattivi possono poi compensare un'iniziale defaillance dell'erezione, e il gioco è fatto.

Per le donne, la questione è diversa. La menopausa toglie tutta la potenza procreativa e buona parte dei feromoni (il "profumo di donna"), a meno che non si faccia una terapia ormonale sostitutiva (in Italia usata solo dal 3% delle donne). Per le altre, se non hanno la fortuna di una buona genetica, che include un surrene che lavora bene, producendo ancora buone quantità di deidroepiandrosterone (DHEA), antiage per eccellenza, e un ovaio che produca ancora testosterone, il lungo autunno si presenta in grigio.

Guardiamoci attorno: quante donne, dopo la menopausa, hanno gli occhi spenti, come se il meglio della vita fosse alle spalle? Qual è invece il segreto delle donne e degli uomini con gli occhi accesi, pieni di vita, indipendentemente dall'età e dall'innamoramento? Avere una passione nuova: un sogno in un cassetto che finalmente si trova il tempo, l'energia, la motivazione interiore di realizzare. Una mia amica ha cominciato a suonare il violoncello a 50 anni. Avvocato, ha trovato in questo hobby un piacere, un'intensità di emozioni, una gioia interiore che, parole sue, raramente l'amore le ha dato. E lavora meglio, con più calma, più concentrazione, più lucidità. Come se l'impegno di apprendere, il piacere di questo strumento straordinario, la ricerca continua di miglioramento avessero ridato un migliore equilibrio a tutta la sua vita. Un'altra ha iniziato a cantare. Molte, dopo aver tolto la ruggine dal corpo con una buona preparazione atletica generale, iniziano uno sport nuovo: che siano il jogging, la bicicletta o il ballo; oppure la vela, il windsurf, il nuoto o le immersioni subacquee, ora che veleggiamo verso l'estate. O iniziano passeggiate in montagna progressivamente impegnative, preparandosi al meglio per una fantastica stagione di sci: di fondo, d'alpinismo o di discesa. Qualcuna, come me, si dedica il tempo per andare a cavallo con regolarità: una passione che regala momenti di felicità fisica e mentale assoluta. Quando, migliorando, si comincia a danzare e volare con quest'animale meraviglioso, che fa sorridere di gioia non solo gli occhi, ma ogni cellulina del corpo, dalla punta dei piedi ai capelli.

Ciò che predispone il corpo ad essere ancora *molto felice* è una passione che ci coinvolga *fisicamente*: questo è l'essenziale. Perché l'attività fisica – fatta con gioia e con progressione di apprendimento – aumenta gli indicatori di benessere sia biologici, sia psichici. Ci regala il senso

di una vita più compiuta, più ritmica e intensa, illuminata dal piacere di esistere e di sentirsi fisicamente ed emotivamente sani e vivi. Si incontrano persone e ambienti nuovi, si stabiliscono rapporti di amicizia, di stima, di gratitudine.

L'essenza della luce negli occhi sta in noi stessi e nel piacere di realizzare un sogno personale. Innamorati della vita, capaci di accendere nuove luci nel lungo autunno che ci attende. Capaci di essere ancora molto felici.