

## L'amore a sessant'anni, per lui e per lei

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

L'amore a sessant'anni? Perché no? E quale amore? Romantico e sensuale, sessuale e perfino trasgressivo, oppure tenero, dolcissimo e struggente? Con il compagno o la compagna di una vita, oppure con un nuovo amore? Gli ultimi cento anni hanno visto un aumento sorprendente dell'aspettativa di vita. Per le donne, dai 48 anni di età media in Italia nel 1916 si è arrivati agli 85 anni di oggi: 37 anni in più per noi, un po' meno per gli uomini. Una conquista formidabile di tempo e di vita, che quasi raddoppia il tempo che va dalla pubertà ai cinquant'anni. Come vogliamo vivere questa lunga stagione? In grigio, immersi nella nostalgia, nella malinconia, nella malattia e nei rimpianti? Oppure a colori, in salute, appassionati e vitali, con uno sguardo luminoso sul presente e sul futuro? Quali sono le basi biologiche di un progetto di vita, anche amorosa, che sia solido e perseguibile? Con quali somiglianze e quali differenze tra lui e lei?

Per entrambi, stili di vita sani sono una condizione necessaria, non negoziabile. Non si può amare se il cervello non funziona bene. L'antico "mens sana in corpore sano", mente sana in un corpo sano, mantiene più che mai la sua forza di verità biologica e psichica. Quindi per entrambi esercizio fisico quotidiano, alimentazione sapida e leggera, peso forma (guai alla pancia, dove l'accumulo di grasso addominale predice seri rischi cardiovascolari per lui e per lei!), sonno adeguato, pochissimo alcol e zero fumo o droghe. Essenziale la ginnastica per il cervello ("brain fitness"), con stimoli diversi: impegnarsi in un hobby che appassiona, imparare una nuova lingua, tornare a ballare, suonare uno strumento, dedicarsi a un nuovo sport, coltivare l'anima. Nel suo autoritratto, ora al Museo del Prado, il Goya novantenne scrive «Aùn aprèndo», imparo ancora!

Per uomini e donne, sono necessari adeguati livelli di vitamina D (dosarla nel sangue!), essenziale per ridurre il rischio oncologico, migliorare la competenza immunitaria, tenere in forma ossa e muscoli, contrastando osteopenia e sarcopenia. Con un vantaggio in più per gli uomini: la produzione di testosterone è ottimale solo se anche la vitamina D ha livelli nel sangue almeno sufficienti (30 nanogrammi/millilitro). La grande, immensa differenza? Negli uomini, i testicoli continuano a produrre testosterone fino a cent'anni, con un minimo decremento annuale (meno dell'uno per cento). Ecco perché continuano ad avere desiderio e voglia d'amore. E l'andropausa biologica? Solo il 15% degli uomini, dopo i 65 anni, soffre di "ipogonadismo acquisito", ossia dell'esaurimento della capacità dei testicoli di produrre testosterone, con sintomi che tutti i medici zelantemente curano con dosi adeguate di testosterone. Noi donne, invece, già a cinquant'anni, con la menopausa perdiamo tutti gli estrogeni e il progesterone, il 50% del testosterone, e il 70% del deidroepiandrosterone solfato (DHEA), che è il genitore di tutti gli altri ormoni: questa è la grande "ingiustizia biologica", che poi spiega la grande asimmetria nell'invecchiamento sessuale, specialmente nella fascia di età che va dai cinquanta ai sessant'anni. Perché dovremmo accettarla?

Le donne che usano gli ormoni, prescritti con intelligenza clinica dopo la menopausa, riconquistano giovinezza biologica, si rimettono al passo con i compagni, riassaporano entusiasmo e gioia di vivere. E possono diventare compagne esaltanti, del compagno storico o di

un nuovo amore. Ecco l'importanza delle terapie ormonali sostitutive, quando non controindicate: per riportare in armonia l'orologio biologico e ridare al corpo la musica ormonale indispensabile per prolungare il gusto di vivere e la longevità in salute. Sempre in sinergia con stili di vita sani.

E il Viagra e i suoi cugini, il Cialis, il Levitra, lo Spedra? Hanno raddoppiato le lunghezze e il distacco tra l'uomo e la donna sul fronte dell'invecchiamento sessuale. Lui, che ha già gli ormoni naturali, può risolvere i problemi di erezione e prolungare la stagione dell'amore di altri 20-30 anni. Lei, se invecchia "naturalmente", si trova nei guai: crollano il desiderio, l'eccitazione, la lubrificazione, la capacità di orgasmo, la voglia di amare, ma anche la desiderabilità. Il corpo assume il "look menopausa", con invecchiamento accelerato, aumento del grasso addominale, perdita del punto vita, rughe e dolori articolari, ossei, muscolari: una tristezza. Per una donna che invecchia bene, grazie a un'ottima genetica e felici stili di vita, ce ne sono dieci che lamentano un invecchiamento patologico, pieno di acciacchi. E allora, signore, riprendiamoci il futuro e, se vi piace, mettiamo il turbo con gli ormoni. Per re-innamorarci ancora della vita, senza pregiudizi o preclusioni, con il corpo e con il cuore.