

Uomini e salute, un rapporto da migliorare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Gli uomini muoiono prima delle donne. La speranza di vita degli uomini è inferiore a quella delle donne in (quasi) tutti i Paesi del mondo: 68 anni e 6 mesi per i maschi, 73 anni e 6 mesi per le femmine, nell'ultima rilevazione planetaria del CIA World Factbook del 2014. Notevole la variabilità tra nazioni. I maligni sostengono che la differenza dipenda dal sottile effetto velenoso delle donne, capaci di creare atmosfere maschio-tossiche. In realtà biologia e stili di vita sono i principali fattori di differenza.

In Italia, le donne hanno un'età media di 85,8 anni e gli uomini di 83,8 anni, in lesto recupero (per le Nazioni Unite erano ancora a 79,3 anni nel 2010). Le donne sono longevissime, 93,6 anni di età media, nel Principato di Monaco, regno delle vedove ricche e molto ben curate. Le donne muoiono prima degli uomini solo nelle isole Tonga e in Botswana, dove la morte per parto è ancora una piaga drammatica. In Russia, la marcata differenza di età media tra uomini (64,6 anni) e donne (76,3) è dovuta all'eccesso di alcolici, che uccide il 25% degli uomini prima dei 55 anni.

Dove inizia la maggiore vulnerabilità dei maschi? E perché? Curiosamente, al concepimento gli embrioncini di sesso maschile sono in numero maggiore. La ragione? La ferrarina che si chiama spermatozoo ha un pilota X oppure un pilota Y: sono i cromosomi che determinano il sesso del figlio, visto che l'ovocita, la cellula riproduttiva femminile, porta sempre l'X. La ferrarina Y è un po' più leggera e, si narra, per questo più veloce, di microfrazioni di secondo. Ma tant'è: ha maggiori probabilità di battere sul tempo la rivale e arrivare prima a fecondare l'ovetto che l'aspetta nel terzo esterno della tuba. Purtroppo gli embrioncini XY sono meno vitali degli XX: più aborti spontanei sono maschietti. Alla nascita, il rapporto maschi e femmine è ancora lievemente favorevole ai maschi, ma la vulnerabilità continua, con picchi specifici all'adolescenza e dopo i 50 anni.

I nemici maggiori? Incidenti e stili di vita. Sul fronte degli incidenti, sia con mezzi di trasporto, sia da rissa, i maschi sono più vulnerabili, innanzitutto per ragioni biologiche, perché i maggiori tassi di testosterone (10 volte più alti negli uomini rispetto alle donne) aumentano molto l'impulsività dei comportamenti. I maschi hanno più incidenti fatali alla guida di qualsiasi mezzo: anche se le donne, nell'ultima rilevazione 2017, fanno più incidenti degli uomini, i maschi hanno un tasso di incidenti mortali da otto a dieci volte superiore alle donne, a seconda degli studi. I maschi sono più vulnerabili all'abuso di sostanze psicoattive (alcol e droghe), con una differenza intorno al 20% tra maschi e femmine, che purtroppo si sta riducendo, vista la tendenza delle giovani a imitare il peggio dei maschi. Resta massima la vulnerabilità dei maschi ai comportamenti antisociali, con risse e lesioni da arma da fuoco e da taglio. E anche nei comportamenti autolesivi: i tentativi di suicidio sono maggiori nelle donne, ma i suicidi con morte sono molti più tra i maschi (ben 8 su 10, ISTAT 2014).

Le differenze di genere sono massime sul fronte della prevenzione: la salute è ancora una questione di donne, cui è delegata la cura di tutta la famiglia. Gli uomini vanno pochissimo dal medico, e solo tardi, quando i sintomi sono già seri. Ci sono precise responsabilità nei programmi

di salute pubblica: scomparsa la visita di leva, che consentiva una diagnosi precoce di problemi andrologici nemici della fertilità, come il varicocele, non è stato istituito nessun programma di screening gratuito, per esempio a scuola, che la sostituisca. I consultori familiari sono declinati al femminile, con rare eccezioni, e anche questa è un'opportunità perduta. Cultura e reddito sono poi le grandi discriminanti di un miglior rapporto tra uomini e salute: sul fronte delle visite preventive, dal dentista all'andrologo, della possibilità che i figli abbiano un'alimentazione sana, pratichino uno o più sport e li continuino nell'arco della vita. Sport come fattore di benessere psicofisico, di maggiore sobrietà e disciplina nella vita, maggior rispetto delle regole e capacità di controllare gli impulsi aggressivi ed autolesivi. E di prevenire gli effetti di un consumismo alimentare scellerato, che tradisce la nostra magnifica cultura gastronomica: i nostri bambini sono i più grassi d'Europa, mentre gli adulti hanno un'epidemia di diabete e malattie dismetaboliche.

E allora? Uomini guardatevi allo specchio: siete gonfi e/o sovrappeso/obesi? Semaforo rosso: subito dal medico per un check-up e un serio impegno a migliorare drasticamente le abitudini di vita. Regalate ai figli una visita andrologica e cominciate col dare il buon esempio negli stili di vita: la prevenzione porta più longevità in salute e più felicità a tutta la famiglia!