

## Testosterone: l'ormone maschile che rende più morbide le donne

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

A che cosa serve il testosterone nella donna? Perché, a giuste dosi, la può rendere sessualmente vivace ad ogni età e "più morbida", anche dopo la menopausa? Il testosterone è l'ormone maschile per eccellenza, è noto. Pochi sanno, tuttavia, che anche le donne hanno il testosterone, seppure a livelli dieci volte inferiori a quelli dell'uomo, ma sufficienti a svolgere azioni biologiche potenti per la salute, la sessualità e come "anti-age". Nella donna normale in età fertile i livelli di testosterone sono addirittura più alti di quelli degli estrogeni, soprattutto nella prima metà del ciclo.

Questo bell'ormone è prodotto dall'ovaio, che contiene le cellule di Leydig, identiche a quelle che lo producono nei testicoli. In più è prodotto dal tessuto adiposo, che non è affatto un lardo inerte, ma una potente ghiandola endocrina. Il nostro amico testosterone stimola il cervello a funzionare al meglio: per agire, anche nel cervello dell'uomo viene trasformato in estrogeni. Interessante, no? Sui fondamentali siamo meno diversi di quanto si pensi: uomini e donne hanno in comune 44 cromosomi su 46, e sono diversi solo per la coppia di cromosomi che determinano il sesso (XX per le femmine, XY per i maschi). A livello sessuale, sul cervello il testosterone ha azioni biologiche simili, che si differenziano per intensità (data la diversità di livelli nel sangue e nei tessuti), ma non per caratteristiche. Sul cervello di entrambi aumenta il desiderio, l'eccitazione, la responsività agli stimoli sessuali, in particolare ai feromoni, sostanze sessualmente attraenti che condizionano i nostri comportamenti erotici. Nella donna aumenta in fase ovulatoria, per renderla più disponibile alle avances di un uomo, possibilmente desiderabile, per aumentare le chances di concepimento. L'evoluzione ha pensato alla procreazione e tutta la biologia gira in funzione di questo comando evolutivo millenario. A livello dei genitali, il testosterone agisce sui corpi cavernosi, strutture vascolari specializzate che si riempiono di sangue durante l'eccitazione, in modo identico in uomini e donne. Solo che nell'uomo sono circondati da una tunica rigida, non distensibile: l'"albuginea". Ecco perché la congestione, nell'eccitazione, determina un netto aumento di pressione all'interno dei vasi: è questo che, per pure ragioni biomeccaniche, determina l'erezione. Nella donna, quando scatta l'eccitazione, i corpi cavernosi si congestionano nello stesso modo: siccome però non sono circondati e contenuti dall'albuginea, la congestione sessuale aumenta il godurioso gonfiore genitale ("vulvare") e la morbidezza avvolgente sia dell'entrata vaginale ("vestibolo") sia del famoso punto G, per le fortunate che l'hanno ben sviluppato (è un residuo embrionale della prostata).

Nella donna il testosterone è massimo a 18-20 anni: ecco perché il desiderio va a mille. A cinquant'anni si è ridotto già del 50% (e dell'80% se la donna ha avuto l'asportazione delle ovaie). Qual è il punto? Per millenni la morte ha anticipato la menopausa. Solo cent'anni fa, l'età media delle donne italiane era 48 anni. L'innaturale è aver conquistato ben 37 anni in così poco tempo, visto che ora l'età media per le italiane è di 85. Senza testosterone, e senza estrogeni, il cervello è più a rischio di Alzheimer, dato dimostrato da solidi studi su donne che avevano avuta una menopausa precoce chirurgica e non avevano assunto né estrogeni, né testosterone. Ma anche i genitali piangono. In parallelo alla caduta dei livelli di testosterone dai vent'anni in poi, i

corpi cavernosi iniziano una silenziosa involuzione: a cinquant'anni abbiamo già perso il 50%. Ecco perché l'intensità della congestione genitale si riduce, aumentano secchezza e dolore, e si riduce il piacere. Per molte donne l'orgasmo diventa così difficile, da far dire: «Il mio clitoride è morto!». Ecco la notizia: può resuscitare! Come? Con una tempestiva terapia ormonale locale a base di testosterone (di estrazione vegetale, o sintetico), su prescrizione medica non ripetibile, se non esistono controindicazioni. Questo ormone agisce anche sui fibroblasti, i nostri operai "costruttori" di collagene, elastina e mucopolisaccaridi: i tessuti genitali ringiovaniscono dal punto di vista biologico, strutturale e sessuale, a tutto spessore, diventando più morbidi e "paffuti". Altro che laser o silicone. Con un partner piacevole, tutta la risposta sessuale va a mille. E quando la donna è appagata, diventa più morbida e sorridente, ad ogni età. Una gatta felice che fa le fusa.