Uomini: più attività fisica, più potenza sessuale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Come garantirsi una sessualità vivace e un'erezione valida e gloriosa, idealmente per tutta la vita? L'attività fisica quotidiana è il primo fattore di protezione e manutenzione di tutti i meccanismi fisici e psichici che sottendono un'ottima risposta sessuale. Praticata con costanza, può dare una riduzione dei problemi di erezione intorno al 42%, con risultati paragonabili all'uso del testosterone o del viagra e dei suoi cugini (inibitori della fosfodiesterasi di tipo 5). Inoltre, in caso di deficit di erezione consolidati, l'attività fisica usata in sinergia con i farmaci specifici ne può potenziare l'azione.

Perché funziona? Semplice: agisce sui principali sistemi che promuovono una rapida e vivace risposta fisica sessuale. Mark Allen, ricercatore rigoroso, in un documentato articolo pubblicato sul prestigioso Nature Reviews – Urology (2019), ha analizzato centinaia di studi che evidenziano le molte ragioni di efficacia dello sport sulla sessualità maschile. E' lo studio migliore che ho avuto modo di esaminare. Merita condividerne i punti essenziali, perché l'inattività fisica che ha caratterizzato i diversi lockdown ha causato un ulteriore contraccolpo di salute anche sul fronte della performance sessuale: minando non solo la qualità dell'erezione, ma anche sicurezza, autostima e futuro sessuale di molti giovani, oltre che degli uomini di mezza età o oltre. L'augurio è convertire all'attività fisica i molti sedentari che lentamente asfissiano sul divano la loro potenza sessuale, oltre alla loro salute.

Premessa: l'erezione è il risultato di una perfetta dinamica biochimica e bioidraulica. Desiderio e/o stimolazioni genitali dirette, da un lato, aumentano i neurotrasmettitori e l'ossido nitrico, che potenziano l'afflusso di sangue arterioso ai corpi cavernosi, grazie alla dilatazione dei vasi; dall'altro, attivano un minore deflusso venoso. Ne consegue l'accumulo di sangue dentro questi vasi specializzati. Siccome nell'uomo i corpi cavernosi sono circondati da una tunica rigida, l'albuginea, l'aumento di pressione si traduce nell'erezione. Per inciso, nella donna il meccanismo biologico è lo stesso, ma siccome manca l'albuginea, l'aumentato afflusso di sangue arterioso e il ridotto deflusso venoso rende i genitali più gonfi, morbidi e accoglienti, favorendo la congestione fisica pelvica che prelude all'orgasmo (se il/la partner è adeguato/a).

L'erezione delude, è modesta o assente, se è ridotto l'afflusso arterioso (deficit di induzione dell'erezione), se il desiderio è scarso, se l'uomo è depresso o ansioso, e/o se sono lese le arterie per eccesso di colesterolo, diabete, ipertensione, arteriosclerosi, obesità, tutti grandi nemici della salute, anche sessuale; oppure se resta alto il deflusso venoso (deficit di mantenimento dell'erezione), la cui prima causa è l'ansia di prestazione, a ogni età.

Sostiene Allen che i meccanismi cardinali di protezione sono quattro. Il primo beneficio dell'attività fisica è aumentare l'ossido nitrico, potente vasodilatatore, prodotto dalle cellule dei vasi e dalle terminazioni nervose. Quando l'attività fisica aerobica è regolare, aumentano anche i suoi due metaboliti, i nitriti e i nitrosotioli, di fatto una preziosa riserva di benefici segnali chimici che dicono ai vasi di rilassarsi, a livello generale, oltre che genitale. Il regalo? Pressione normale, cuore in forma, arterie più performanti per velocità di flusso e rapidità di effetto, metabolismo ringiovanito e dieci anni in meno nel cervello. Il secondo beneficio è aumentare la produzione e

l'immissione nel sangue di testosterone. Il picco di testosterone è maggiore se si fa sport in ambiente conosciuto, invece che in trasferta, e se avviene alla presenza di donne: meccanismi etologici millenari sono ben presenti anche negli umani! Negli sport competitivi, il picco di testosterone è più alto in chi vince per valore personale, invece che per fortuna. Il terzo meccanismo libera dagli effetti nefasti dello stress, e della vasocostrizione che lo caratterizza, oltre a combattere ansia e depressione perché aumenta la dopamina, la serotonina e le endorfine. Il quarto meccanismo è l'impatto dello sport sulla percezione fisica del corpo (immagine corporea), tanto più potente quanto più l'uomo è in forma, anche muscolarmente.
Quali sport? Il quartetto perfetto include: attività aerobica, che aumenta l'ossido nitrico e la salute vascolare; il potenziamento, che aumenta di più il testosterone; gli sport di combattimento (perfette le arti marziali) per liberarsi di stress, frustrazioni e aggressività autolesiva; sport di gruppo, per il gusto di condividere il piacere di sentirsi vivi e ardenti. Se l'attività fisica fa così bene anche alla sessualità, perché gli uomini la praticano poco? Basta divano! Tutti in pista, per riconquistare salute e potenza!