Differenze fra uomini e donne: tre fake poderose

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

«Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere», sosteneva nel 1992 John Gray, in un libro di successo sulle differenze di genere. In realtà veniamo entrambi, donne e uomini, dalla Terra. Dal punto di vista biologico condividiamo molte più somiglianze di quanto si immagini. Pensate a un iceberg. La punta dell'iceberg corrisponde alle clamorose e ben evidenti differenze di genere: fisiche, psichiche, comportamentali, sessuali e riproduttive. Tuttavia, sotto la linea dell'acqua, che è anche la linea dell'ovvio e dell'evidenza visibile agli occhi, le somiglianze biologiche fra uomini e donne sono impressionanti.

Piccolo ragionamento biologico, iniziato in un mio editoriale di agosto. Che cosa sono i geni, in biologia? Sono "istruzioni" per la vita di cellule, organi, tessuti ed esseri viventi. Noi umani ne abbiamo 23.000. Sono impacchettati in 46 "manuali di istruzioni", chiamati cromosomi: 45 manuali su 46 sono identici tra uomini e donne; solo il 46°, quello che determina le nette differenze sessuali, è diverso tra gli uomini, che hanno il cromosoma Y, per cui il loro patrimonio cromosomico è definito 44,XY, e le donne, il cui assetto cromosomico è 44,XX.

Il cromosoma X ha 1098 geni. L'Y, che misura un terzo dell'X, ne ha 64, molti ripetuti. Molti meno. Quei 64 geni dell'Y hanno peraltro l'enorme responsabilità di far differenziare in senso maschile l'embrione che, di défault, ossia di base, è femmina. Come già vi anticipavo, dal punto di vista strettamente biologico è Adamo che nasce differenziandosi da Eva, dopo il concepimento, se tutto procede in modo ottimale.Se 45 manuali di istruzioni, ossia 45 cromosomi, sono identici, le somiglianze biologiche di tutto ciò che serve alla vita umana sono nettamente superiori alle differenze.L'attuale polarizzazione sulle evidenti differenze di genere ci porta a non vedere le somiglianze biologiche, fino a costruire fake clamorosamente errate. Condivido tre esempi, per stuzzicarvi a pensare fuori dagli schemi dell'ovvio.

Prima fake: «L'infarto è un problema maschile. Gli uomini muoiono d'infarto più delle donne, che invece muoiono di più per il tumore della mammella». Errore: in Italia sono le donne che muoiono di più d'infarto e ictus (33.4%) rispetto agli uomini (30,8%); di cancro al seno muore il 2% (ISTAT 2022, ultimo dato disponibile). Non è solo questione di numeri o diatribe accademiche. Le donne non percepiscono il rischio cardiaco neanche quando hanno uno o più fattori di rischio documentati (familiarità, eccesso di colesterolo, ipertensione, vampate severe e insonnia persistente). E non sanno che gli studi concordano nel dimostrare che la terapia ormonale sostitutiva (TOS) riduce questo rischio del 30%, se iniziata subito dopo la menopausa. Molti medici non lo considerano: l'infarto nelle donne viene diagnosticato in ritardo e trattato spesso in modo inadeguato, con un tasso di mortalità molto maggiore, a parità di gravità, rispetto agli uomini. E quante donne fanno la TOS in Italia, visto che è così protettiva per il rischio cardiaco? Il 5,3% (verso l'87% nelle mie pazienti). Sono solo numeri? No, è vita vera, con traiettorie di salute decisamente migliori, grazie alla TOS.

Seconda fake: «L'osteoporosi è donna». Errore: il 30% degli uomini ha un'osteoporosi aggressiva, per carenza di testosterone; e gli uomini muoiono più delle donne nel primo anno dopo una frattura da osteoporosi, per diagnosi tardiva e cure inadeguate. E' vero che il 70%

delle donne dopo la menopausa ha osteoporosi, se non diamo al corpo gli ormoni perduti. Ma le donne possono recuperare l'1-3% all'anno di densità minerale ossea, se al momento della menopausa avessero già osteoporosi, con una TOS tempestiva, sani stili di vita, vitamina D, oligoelementi e attività fisica quotidiana (almeno 30 minuti). Pensando in parallelo, le stesse riflessioni varrebbero per l'osteoporosi maschile.

Terza fake: «Solo le donne hanno le vampate di calore e l'insonnia associata, perché vanno in menopausa». Errore: il 60-80% (!) degli uomini ha vampate e insonnia, se non ha più testosterone perché in andropausa, o perché fa terapie anti-androgeniche per tumore alla prostata. In altri termini, a parità di condizioni, il termostato del cervello si stara e causa le vampate in uomini e donne, se mancano gli ormoni sessuali. In assenza di controindicazioni, TOS e testosterone sono la prima linea di prevenzione e cura, in sinergia con stili di vita sani e vitamina D.Pensare alle somiglianze, oltre alle differenze, potrebbe aiutarci a fare meno errori clinici, con meno pregiudizi, nella prevenzione e nella cura di entrambi i generi, per aiutare a vivere in grande salute.