

## **Il sesso fa bene: una 'medicina' per l'uomo fedele e per quello che tradisce ogni tanto**

di **Redazione**

04 Novembre 2010 - 8:05



Il sesso è un vero e proprio toccasana per la salute, in particolare per quella maschile. E soprattutto se lui è fedele e felice in coppia, o se tradisce la partner solo saltuariamente.

A dimostrarlo è una ricerca condotta al Dipartimento di fisiopatologia medica dell'università degli Studi di Roma La Sapienza, su 45 uomini di mezza età che presentano un calo della produzione di ormoni sessuali (detto ipogonadismo) e sindrome metabolica.

L'attività sotto le lenzuola, infatti, fa 'bruciare' meglio lo zucchero nel sangue e migliora il metabolismo. Merito del testosterone, l'ormone sessuale maschile per eccellenza, che è anche in grado di ridurre la resistenza all'insulina, gli stati infiammatori e la massa grassa corporea.

Al contrario, quando l'amore si spegne o è conflittuale, peggiora la sindrome metabolica, aumentano le citochine infiammatorie e il rischio cardiovascolare.

I contenuti sono stati illustrati durante la presentazione del IX Congresso della Società italiana di andrologia e medicina della sessualità (Siams). Durante lo studio, durato tre mesi, randomizzato, in doppio cieco e con placebo di controllo sono stati studiati i livelli di insulina, la composizione corporea e le citochine infiammatorie dei pazienti.

"All'ipogonadismo - ha spiegato Andrea Lenzi, presidente Siams e direttore della ricerca e della Cattedra di endocrinologia alla Sapienza - si associa frequentemente la comparsa della sindrome metabolica o da insulino-resistenza, una situazione ad alto rischio cardiovascolare e che riguarda una fetta elevata di popolazione in età matura".

Ebbene, ha precisato l'esperto, "somministrando testosterone al campione abbiamo scoperto che la capacità dell'insulina di fare entrare zuccheri nelle cellule aumenta in

media del 25%, mentre le citochine diminuiscono del 20%, riducendo così gli stati pro-infiammatori. Inoltre, migliora la composizione della massa magra corporea a scapito della grassa. Questi fattori predispongono alla comparsa di patologie a carico del sistema cardiocircolatorio, al diabete e alle patologie cardiocircolatorie”.

In conclusione “il testosterone, l’ormone sessuale maschile per eccellenza, possiede ulteriori effetti benefici sulla salute dell’organismo maschile di quelli già noti”. La quantità di testosterone è dunque influenzata anche dalla qualità dei rapporti sessuali, così come indagato dai ricercatori dell’Unità di andrologia del Dipartimento di fisiopatologia clinica dell’università di Firenze, coordinati da Mario Maggi: sono stati studiati 4.000 uomini insieme con i dati del registro epidemiologico delle Usl di Firenze sugli eventi cardiovascolari.

Quindi è stato approfondito l’aspetto relazionale della coppia in rapporto alla comparsa di disturbi sessuali, ma anche come fattore indipendente di rischio cardiovascolare. Dalle conclusioni emerge che gli infedeli ‘saltuari’ possiedono una più alta androgenizzazione rispetto ai fedeli e un più basso rischio cardiovascolare.

Avere l’amante ‘fissa’, infatti, non fa sempre bene al testosterone. Fra gli infedeli, chi mantiene un rapporto parallelo a lungo dichiara di vivere un maggiore livello di stress al lavoro, più conflitto nella coppia primaria e nella famiglia e sensi di colpa. Una situazione che induce l’uomo ad adottare comportamenti a rischio: aumento del peso corporeo, tensioni sul lavoro e a casa, abuso di alcol e fumo.

Al contrario, se gli uomini sono fedeli, il testosterone svolge un ruolo protettivo, ma solo se la coppia è affiatata fisicamente. Sono però gli uomini fedeli a soffrire di più di ipogonadismo, soprattutto se si sentono trascurati dalla partner. In tal caso subentrano i sintomi del cosiddetto ‘effetto della vedovanza’, noto in medicina perché induce i neovedovi a curarsi di meno, a una maggiore depressione e a morire prima del tempo a causa di patologie cardiovascolari.

“Il circolo virtuoso - ha evidenziato Emmanuele Jannini, coordinatore della commissione scientifica Siams - è semplice: più sesso uguale più testosterone, meno depressione, migliore performance cardiovascolare, miglior metabolismo. I dati dimostrano che l’attività sessuale frequente e soddisfacente dovrebbe essere prescritta come una medicina per curare patologie psichiche (depressione), relazionali (problemi di coppia), dismetabolismi: a letto si recupera la linea e un diabetico che ha una buona attività sessuale si cura meglio. Infine, il sesso è utile addirittura per prevenire neoplasie come quelle della prostata”.