



*Prof. Andrea Lenzi: “La nicotina è un potentissimo vasocostrittore e, sul lungo periodo, può compromettere la capacità erettile dell’uomo. Anche solo poco più di 5 sigarette al giorno per 10-20 anni possono provocare nell’uomo pesanti conseguenze sulla vita sessuale”*



Roma, 30 maggio 2019 - Il fumo ‘invecchia’ la vita sessuale degli uomini. “Un ragazzo di 20 anni che fuma un pacchetto di sigarette, o quasi, al giorno rischia a 40 anni di avere la vita sessuale di un 70enne”. A lanciare l’allarme, in vista della Giornata Mondiale senza il Tabacco che si celebra il 31 maggio, è Andrea Lenzi, docente ordinario di Endocrinologia, del Dipartimento di Medicina Sperimentale, Sezione di Fisiopatologia Medica, Scienza dell’Alimentazione e Endocrinologia presso la Sapienza Università di Roma, in occasione del 40esimo congresso nazionale della Società Italiana di Endocrinologia (SIE), che si è aperto oggi a Roma.

“La nicotina è un potentissimo vasocostrittore e, sul lungo periodo, può compromettere la capacità erettile dell’uomo, arrivando a farla ‘invecchiare’ di 30 anni - spiega Lenzi - Anche solo poco più di 5 sigarette al giorno per 10-20 anni possono provocare nell’uomo pesanti conseguenze sulla vita sessuale”.



Prof. Andrea Lenzi

Ma ci sono “killer sessuali” in grado di agire anche molto prima che la nicotina produca i suoi effetti negativi. “Certamente alcol e droghe, anche quelle leggere, possono interferire con la capacità erettile dell'uomo - conferma Lenzi - Un ragazzo anche molto giovane non si deve stupire se, dopo qualche bicchierino e una ‘cannetta’ la sera con gli amici, presenta difficoltà nei rapporti sessuali con la partner. Il consumo di queste sostanze infatti può creare un’alterazione a livello ormonale che va a interferire con la qualità della vita sessuale”.

Poi ci sono i “killer sessuali” che non ti aspetti. Sono più subdoli e quindi molto pericolosi e insidiosi. “Il consumo di troppi porno rientra in questa categoria”, spiega Lenzi. L’impatto non è solo psicologico, anche se quest’ultimo è molto importante. “Nel mio ambulatorio arrivano tanti 16enni convinti di avere un problema sessuale perché le loro misure o i rapporti sessuali che intrattengono non sono conformi a quanto abitualmente vedono nei video porno”, riferisce Lenzi, che invita i giovani a non fare paragoni assurdi con prestazioni sessuali costruite appositamente per andare in video. “Il troppo porno va anche a creare modificazioni nel sistema ormonale: il cervello si conforma a un tipo di sessualità estrema per cui diventa poco appagante e poco desiderabile intrattenere rapporti reali”.

Anche l’abbigliamento e la troppa sedentarietà possono giocare un ruolo importante. “Indossare pantaloni o jeans troppo stretti, unita all’abitudine di trascorrere molto tempo seduti, crea una condizione di costrizione e surriscaldamento dell’apparato genitale maschile che può avere conseguenze negative sulla capacità erettile”, dice Lenzi.

Secondo l’esperto, è importante fin da giovanissimi preoccuparsi di preservare la propria salute sessuale. Perché già quando l’età avanza, l’uomo va incontro fisiologicamente a un calo del testosterone e quindi del desiderio e delle performance sessuali. Una sorta di menopausa al maschile.

“È più corretto definirlo androdeclino: un calo ormonale che inizia tra i 45 e i 50 anni d’età”, sottolinea Lenzi. Qualcosa che l’uomo di oggi fatica ad accettare e, a ragione, si ostina a combattere. “Oltre ai 16enni, un’altra categoria di soggetti arriva spesso nel mio ambulatorio perché vuole migliorare la propria vita sessuale e sono i 70enni - riferisce l’esperto - Negli ultimi 10 anni le richieste d’aiuto da parte degli uomini in questa fascia d’età si sono moltiplicate”.

Per fortuna, la scienza ha permesso di prolungare la vita sessuale dell’uomo anche in età avanzata. Tra vecchi e nuovi trattamenti, fare l’amore è oggi possibile a tutte le età. Perché la disfunzione erettile può essere risolta. Si tratta di un problema medico molto diffuso che si stima colpisca almeno un uomo su 3 fra i 40 e i 70 anni d’età. Viene definita come la persistente incapacità, per almeno tre mesi, a raggiungere e/o a mantenere un’erezione sufficiente a condurre un rapporto sessuale soddisfacente. Contro la disfunzione erettile oggi abbiamo diverse opzioni.

“La prima e più importante valutazione è che non esistano patologie ormonali (calo testosterone), metaboliche (diabete, obesità o dislipidemia) o vascolari alla base della disfunzione. Queste alterazioni fanno diventare il deficit di erezione un importante campanello di allarme per altre patologie più importanti. Vi è quindi la terapia farmacologica - spiega Lenzi - che ha fatto passi da gigante: oggi abbiamo a disposizione diverse soluzioni farmacologiche che consentono allo specialista di costruire un trattamento ‘su misura’ per ogni paziente, in base sia alle sue esigenze che caratteristiche cliniche: dai farmaci a durata d’azione breve (sildenafil, vardenafil), lunga (tadalafil) o intermedia (avanafil), fino a una terapia cronica, mediante l’assunzione quotidiana di basse dosi di tadalafil”.

Ci sono poi soluzioni più tecnologiche, la cui efficacia è oggi ancora oggetto di studio. “L’uso delle onde d’urto a bassa intensità (Low-intensity shockwave therapy, LISWT) rappresenta la principale novità nel trattamento della disfunzione erettile”, spiega Lenzi.

“Tuttavia, non sono ancora presenti dati di efficacia tali da includere la LISWT fra le terapie raccomandate nella pratica clinica quotidiana. La terapia con cellule staminali è stata studiata nei modelli animali, ma le applicazioni sull’uomo sono ancora in dubbio: gli studi condotti in tal senso sono risultati spesso inconcludenti, oppure gravati da una scarsa numerosità campionaria. Non esistono solide evidenze scientifiche a supporto dell’uso del plasma ricco di piastrine (PRP)”, conclude Lenzi.

Per cui, secondo l’esperto, i farmaci sono ancora oggi la migliore arma che abbiamo a disposizione.