



*“Io e mio marito siamo ormai una coppia ‘molto matura’, ma a volte ci piace ancora vivere l’intimità. Ho notato che io ho più benefici di lui, per cui mi chiedo se forse l’intimità nella terza età è positiva solo per le donne e meno per gli uomini...”.*

Molto

spesso mi viene posta la domanda se vivere

l’intimità in età avanzata faccia bene o

male. La mia risposta è che condividere l’intesa sessuale anche nella terza età

è molto positivo poiché crea armonia e complicità. Tuttavia una ricerca ha

rivelato alcuni aspetti relativi ai momenti intimi delle donne e degli uomini

anziani che sembrano non approvare totalmente l’intimità nella terza età.



*Dott. Marco Rossi*

Dal comportamento sociale è emerso che le donne più anziane possono beneficiare dei piaceri dell'intimità, mentre per l'uomo non sembra essere così. Quest'ultimo infatti, può anch'esso trovare piacere nella intimità anche in età avanzata, ma è maggiormente soggetto al rischio di sviluppare problemi cardiovascolari come attacchi di cuore.

Personalmente ritengo che i problemi siano a monte della sfera intima e non dipendano dalla intimità. I ricercatori hanno analizzato 2.204 persone adulte di età compresa tra i 57 e gli 85 anni. Dopodiché hanno analizzato gli stessi casi circa cinque anni più tardi. Il rischio cardiovascolare è stato misurato basandosi su degli aspetti fondamentali per quanto riguarda la salute. In primis, l'ipertensione, la tachicardia, ma anche i disturbi cardiovascolari generali come ictus, infarto ed insufficienza cardiaca.

Ed ecco cosa hanno scoperto. Gli uomini più anziani che hanno vissuto l'intimità almeno una volta alla settimana, hanno sviluppato una maggiore probabilità di malattie cardiovascolari esattamente nel corso dei cinque anni, dove hanno avuto una vita sessualmente attiva, rispetto invece ai soggetti inattivi sessualmente. È anche vero che la sfera intima potrebbe essere stato il campanello d'allarme che ha rivelato un problema di salute

indipendente dalla intimità.

Al contrario è stato riscontrato che le donne appartenenti alla stessa fascia di età non hanno corso questo rischio. Precisamente gli scienziati affermano che l'esito riguardante le donne corrispondeva alle loro aspettative, ma i risultati sono stati più che sorprendenti per quanto riguarda gli uomini.

Malgrado ciò, vi possono essere alcune possibili spiegazioni dietro questi risultati effettivi. Per esempio, quando gli uomini invecchiano, hanno maggiori difficoltà a raggiungere la gioia per motivi medici oppure di natura emotiva. Pertanto accade che gli uomini tendano ad andare incontro a un livello maggiore di esaurimento. Di conseguenza, quest'ultimo incide sull'organismo e comporta maggiore stress per il sistema cardiovascolare per raggiungere un culmine.

Questo fattore dunque non è affatto da sottovalutare, poiché a lungo andare può danneggiare la salute.

Ma l'intimità in età avanzata non racchiude unicamente questa teoria scientifica. Un'altra potenziale teoria comprende delle ulteriori complicazioni. In realtà, possono insorgere delle difficoltà se un uomo sta seguendo una terapia sotto prescrizione medica per il trattamento di una disfunzione erettile. Nonostante ciò, questa teoria non è stata ancora confermata dalla scienza, poiché si tratta di casi piuttosto rari ed isolati.

Tuttavia l'assunzione di farmaci o integratori per il trattamento della disfunzione erettile può causare degli effetti negativi per la salute cardiovascolare. Si tratta dunque di un insieme di fattori che possono incidere negativamente sulla salute degli uomini.

Allo stesso modo, non sono da escludere i fattori emotivi, i quali giocano un ruolo fondamentale anche durante i momenti intimi e la sessualità in età avanzata. Ad esempio, avere frequentemente dei rapporti sessuali può portare alla luce una vera e propria dipendenza erotica, ovvero una sorta di impulsività sessuale a cui non si riesce a rinunciare. Questo tipo

di dipendenza può scaturire dagli stati psicologici come ansia o depressione, che possono compromettere la salute cardiovascolare.

Pertanto, lo stato psicofisico di un individuo gioca un ruolo fondamentale per il benessere dell'organismo, soprattutto se si tratta di rapporti intimi in età avanzata. Gli stati di agitazione possono dunque causare un'elevata dose di stress e nervosismo nell'uomo, intaccando allo stesso tempo il sistema cardiocircolatorio.

Nonostante queste utili spiegazioni, sono necessarie ulteriori ricerche per dimostrare il problema di fondo, ovvero che vivere l'intimità in età avanzata fa bene alle donne, ma fa male agli uomini. A tal proposito vorrei precisare che l'intimità non è assolutamente qualcosa di negativo per le persone anziane. Avere dei rapporti intimi in maniera moderata può apportare numerosi benefici per gli uomini anziani. Al contrario, avere dei rapporti intimi in modo frequente e prestazionale può essere rischioso e compromettere la salute, causando l'insorgere di varie patologie. Consiglio sempre di avere una vita intima attiva, ma allo stesso tempo occorre fare attenzione a non esagerare.

Per quanto riguarda le donne anziane invece, l'intimità in età avanzata è importante e può rivelarsi un perfetto toccasana per la loro salute. D'altronde, una buona intimità non può che rivelarsi qualcosa di salutare e benefico anche quando si supera una certa età. È fondamentale, quindi, che le persone anziane comprendano quali sono i potenziali rischi e i benefici della sfera intima, e soprattutto che imparino a vivere una intimità fatta di coccole, carezze e tenerezze e non solo prestazione.