

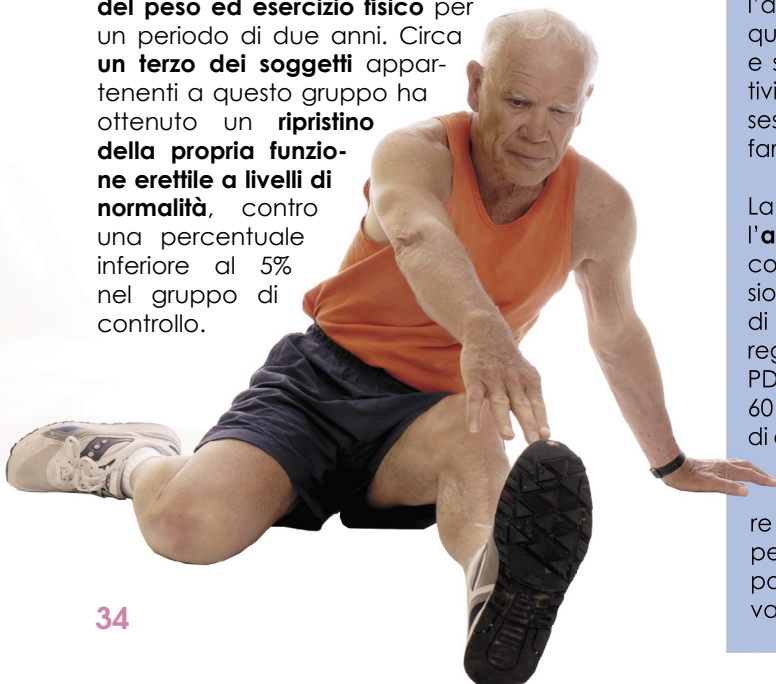
I nemici del sesso? Sedentarietà e obesità

Attività fisica, controllo del peso e terapia farmacologica. Questi i preziosi alleati per una vita sessuale soddisfacente

Sedentarietà e obesità sono nemici del sesso. Lo testimoniano i dati emersi da numerosi studi clinici condotti per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza della Disfunzione Erettile (DE), come quelli raccolti nelle Nuove Guidelines per la Medicina Sessuale della Seconda Consensus di Princeton sulla Disfunzione Sessuale e il Rischio Cardiaco.

Lo studio di M.H.Blanker et al. condotto in Olanda su 1.700 uomini tra i 50 e i 75 anni, attesta che **l'indice di massa corporea (BMI)** è un importante **fattore predittivo di DE**, sia considerato singolarmente, che in associazione ad altri fattori di rischio (es. ipertensione, diabete). Accanto all'obesità, la **scarsa attività fisica** è un **altro fattore di rischio** che risulta essere fortemente connesso all'incidenza di DE. Da uno studio di Bacon et al. condotto su una popolazione maschile over 50, la DE risulta associata sia al BMI che alla frequenza dell'attività fisica. I partecipanti allo studio sono stati suddivisi in categorie a seconda della propensione all'attività fisica. Tra i risultati chiave dello studio emerge che elevati livelli di sedentarietà costituiscono un fattore predittivo importante e indipendente di DE. Al contrario, praticare un'**attività fisica** in modo frequente può, secondo lo studio, **ridurre del 30% il rischio di DE**.

Oltre che fattori di rischio da tenere sotto controllo per prevenire il disturbo, movimento e controllo del peso possono rivelarsi anche preziosi alleati per un ripristino della funzionalità sessuale, una volta che il disturbo si è presentato. Lo studio clinico di K. Esposito et al. ha misurato proprio come intervenire sullo stile di vita possa avere un effetto positivo sulla funzione erettile, in uomini con obesità e DE da moderata a severa. All'interno della popolazione studiata, un gruppo pari a 110 soggetti è stato sottoposto a **controllo del peso ed esercizio fisico** per un periodo di due anni. Circa **un terzo dei soggetti** appartenenti a questo gruppo ha ottenuto un **ripristino della propria funzione erettile a livelli di normalità**, contro una percentuale inferiore al 5% nel gruppo di controllo.



Risposte che contano

“La letteratura scientifica raccolta sul tema ci porta a concludere che lo stile di vita può avere un ruolo determinante nella comparsa e nel successivo progredire della DE. In particolare, obesità e mancanza di esercizio fisico risultano svolgere un ruolo significativo sia in chiave predittiva e protettiva, che in chiave terapeutica. - spiega il Prof. **Aldo De Rose, urologo e andrologo della Clinica Urologica di Genova** - Il consiglio medico per gli uomini, soprattutto superati i 50 anni, è quindi quello di seguire uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione corretta e un'attività fisica svolta regolarmente, per esempio jogging, passeggiate a piedi o in bicicletta o una nuotata, di 30 minuti per sessione, per almeno 3 giorni alla settimana.” Accanto a questi interventi correttivi sullo stile di vita, un aiuto nell'affrontare il disturbo arriva dalla **terapia farmacologica**. “Oggi sono disponibili diverse opzioni terapeutiche indicate specificamente per il trattamento della DE: si tratta dei PDE-5 inibitori. All'interno di questa classe terapeutica, esistono farmaci da assumere al bisogno oppure quotidianamente. - continua De Rose - Il paziente può decidere, in accordo con il proprio specialista, se preferire la formulazione al bisogno, prima dell'attività sessuale, oppure la terapia giornaliera. Il dosaggio quotidiano, più basso di quello al bisogno, risulta efficace e sicuro ed è indicato nei pazienti che prevedono un'attività sessuale frequente o che vogliono vivere il rapporto sessuale in piena libertà, scollegandolo dall'assunzione del farmaco.”

La terapia farmacologica con **PDE-5 inibitori** abbinata all'**attività sportiva**, sembra svolgere un **effetto sinergico**. Secondo uno studio pilota tutto italiano, presentato in occasione dell'ultimo Congresso Nazionale della Società Italiana di Andrologia, l'attività sportiva aerobica svolta in modo regolare può avere un ruolo sinergico con gli inibitori della PDE-5 nel trattamento della DE. Lo studio è stato condotto su 60 pazienti affetti da disfunzione erettile, tra i 40 ed i 60 anni di età, suddivisi in due gruppi di trattamento, il primo trattato esclusivamente con il farmaco inibitore PDE-5 (sildenafil, tadalafil o vardenafil) ed il secondo trattato con inibitore PDE-5 in aggiunta ad attività sportiva aerobica regolare per almeno 3 ore alla settimana. In questo secondo gruppo, sono emersi risultati significativamente migliori su tutte le variabili misurate rispetto alla soddisfazione sessuale.