

di Corrado Giua Marassi
docente Fitoterapia Clinica
Università di Trieste
e Ambra Pedrazzini farmacista,
esperta in fitoterapia

Per tutti gli animali la sessualità è quel comportamento che garantisce il proseguimento della specie sulla terra e l'istinto sessuale è il motore primordiale che converge verso la sopravvivenza. Tuttavia, se per l'animale la riproduzione ha un carattere squisitamente biologico e comportamentale, per l'uomo la sessualità acquista anche una dimensione sociale, culturale e psicologica. Il sesso quindi ha un'anima multicentrica, che interessa globalmente l'uomo, sotto diverse aree, tanto da incidere fortemente sul suo stato di benessere. Infatti da esso conseguono diversi benefici che migliorano la qualità della vita, incrementano l'autostima e la propria identità, migliorano e rafforzano il rapporto con il partner e generano emozioni positive che possono far pensare alla procreazione.

I disturbi sessuali sono un problema poco dichiarato, comune a molti, sia uomini sia donne. Si stima infatti che circa il 20-30% degli uomini soffra di disfunzioni sessuali contro il 40-45% delle donne. I fattori che influenzano in senso negativo la salute sessuale sono molteplici e di diversa natura: fisica (stato di malattia, dolore, farmaci, alterazioni ormonali), psicologici (stress, depressione, ansia) e psicosociali (incomprensioni col partner, bassa autostima, fase di corteggiamento poco soddisfacente, infedeltà).

In alcuni casi il disturbo sessuale cela importanti implicazioni fisiche che necessitano dell'intervento del medico e l'impiego di una cura farmacologica. Tuttavia, nella maggior parte dei casi il vulnus del problema risiede in disturbi minori, quali alterazioni del benessere psicofisico, problematiche di natura vascolare o ormonali, che possono essere migliorati attraverso l'uso di alcuni fitoterapici.



Alcuni rimedi
fitoterapici
possono aiutare
*contro le disfunzioni
sessuali.* Ecco quali sono
e in quali casi consigliarli

Le piante di Afrodite

LA MACA

La maca, detta altrimenti ginseng peruviano, è una pianta adattogena originaria delle Ande. Tradizionalmente viene impiegata in caso di spossatezza, stress, climaterio e nella disfunzione sessuale. Alcuni studi clinici hanno messo in evidenza le proprietà neuroprotettive, immunostimolanti e antiossidanti della pianta. Tuttavia il maggiore interesse è stato rivolto soprattutto ai benefici applicati a livello sessuale. La maca ha mostrato di essere in grado di migliorare la fertilità, aumentando la mobilità e la conta degli spermatozoi, riducendo il tempo di latenza di erezione e incrementando la percentuale di coiti. Inoltre, grazie alla sua azione protettiva nei confronti dello stress, sembrerebbe essere in grado di migliorare notevolmente la libido. L'utilizzo della maca prevede l'assunzione di 3 opercoli da 500 mg di estratto secco, secondo uno schema ciclico compreso tra le 8-12 settimane. È bene sconsigliare il suo utilizzo nel caso in cui il paziente sia sotto terapia farmacologica ormonale di tipo anticoncezionale, qualora sia stato accertato lo stato di gravidanza o allattamento e, infine, faccia uso di stimolanti del sistema nervoso centrale.



IL GINGKO BILOBA

Le performance sessuali possono essere esaltate attraverso l'impiego di un'aurea panacea naturale: il **gingko biloba**. Oltre alle consolidate proprietà antiossidanti e antidegenerative, il gingko infatti migliora la microcircolazione, favorisce la reologia sanguigna e previene l'ipossia. È proprio attraverso queste azioni che favorisce il flusso sanguigno a livello dei corpi cavernosi, sostenendo l'erezione e migliorando la durata della prestazione. Tuttavia, considerata la sua azione antiaggregante piastrinica, è importante indagare sulle eventuali terapie concomitanti e monitorare con attenzione la possibile insorgenza di ADR (Adverse drug reaction).



IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Data la delicatezza dell'argomento, ci si può aspettare un certo imbarazzo e rifiuto da parte del paziente nell'affrontare il problema. A tal proposito, il farmacista dovrà adottare una serie di regole che lo rendano il più possibile professionale e sensibile nell'affrontare la problematica.

In primo luogo dovrebbe essere in grado di riconoscere le categorie di pazienti a rischio (*vedi tabella 1*) e sulla base di questo approcciare il paziente. È bene evitare di affrontare in maniera diretta la problematica sessuale. Meglio, piuttosto, correlare un fattore di rischio, come una patologia o l'uso di un determinato farmaco, con l'eventuale presenza del disturbo (per esempio: "Il diabete spesso si accompagna a diverse complicanze: renali, cardiovascolari, articolari, oculari e a disfunzioni sessuali..."). In questo modo il paziente si sentirà libero di cogliere l'occasione per aprirsi al dialogo. Una volta introdotto l'argomento, il farmacista dovrebbe affrontare la problematica da un punto di vista terapeutico, il campo dove viene riconosciuta la sua totale competenza e dove quindi il paziente è aperto al consiglio. È opportuno che il farmacista, durante il colloquio, utilizzi sempre un linguaggio adatto al livello culturale del paziente, senza mai banalizzare il problema o utilizzare una terminologia inopportuna che possa offendere la sensibilità del paziente o metterlo in imbarazzo. Il colloquio infine dovrebbe avvenire in un ambiente riservato della farmacia in modo da far sentire il paziente protetto, rispettato nella propria privacy e libero di potersi esprimere. Attraverso questo approccio il paziente troverà così nel farmacista un interlocutore di fiducia, oltre che un apprezzato consigliere di salute. 🌿

CONDIZIONI CHE AUMENTANO IL RISCHIO DI DISFUNZIONE SESSUALE

- | | |
|--|---|
| • DIABETE | • ASSUNZIONE DI DROGHE |
| • FUMO | • DISLIPIDEMIE |
| • ALCOL | • IPERTENSIONE |
| • PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI SU BASE ATROSCLEROTICA | • INSUFFICIENZA RENALE CRONICA |
| • OBESITÀ | • DEPRESSIONE |
| • CHIRURGIA DEMOLITIVA VESCICA, PROSTATA, RETTO SIGMA (DISFUNZIONE ERETTILE) | • TERAPIE CON: H2-ANTAGONISTI, FINASTERIDE, ANTIPERTENSIVI (BETABLOCCANTI E DIURETICI), FARMACI PER IL CARCINOMA DELLA PROSTATA, PSICOFARMACI (NEUROLETTICI E ANTIDEPRESSIVI) |

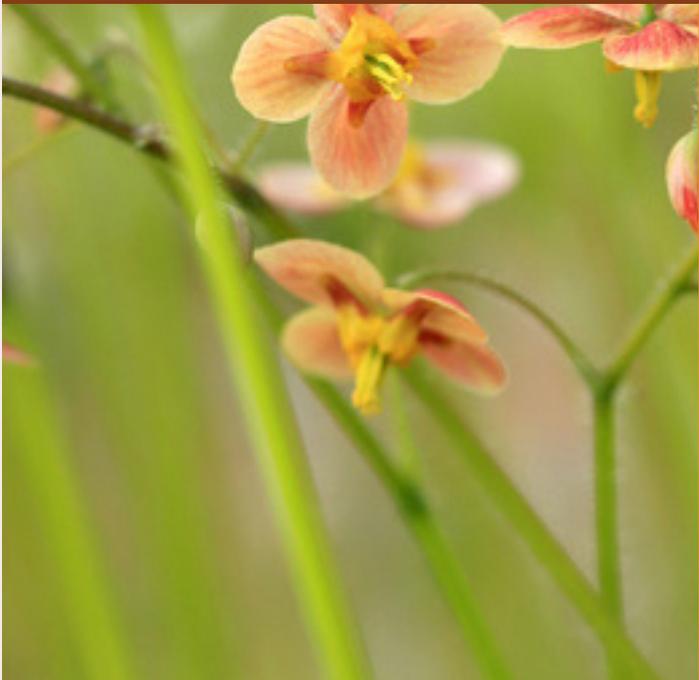
Tabella 1

LA MUIRAPUAMA

Per l'universo femminile che patisce lo stress, e dal quale derivano difficoltà di natura psicosessuale come turbamento, anedonia sessuale e scarso desiderio, è consigliabile l'uso di **muirapuama**. Attraverso le sue azioni nootrope e antiossidanti questa pianta esplica diversi benefici sia a livello cognitivo (migliorando le performance, la memoria e prevenendo la neurodegenerazione), sia elevando il tono dell'umore. Scongiurando lo stress, ottimizzando l'umore e lo stato di benessere psicofisico generale, la paziente potrà riscoprire un dimenticato interesse verso la propria sessualità, stimolando e migliorando il rapporto con il proprio partner. Lo schema posologico della muirapuama prevede l'assunzione di 400-600 mg di estratto secco per tre volte durante l'arco della giornata.

LA DAMIANA

La **damiana** è comunemente nota per le sue proprietà afrodisiache, le quali sono state confermate a seguito di diversi trial clinici. I dati forniti dagli studi hanno evidenziato come nelle donne l'uso di damiana sia in grado di migliorare il desiderio sessuale, diminuire la secchezza vaginale e aumentare la frequenza degli orgasmi. Nell'uomo, grazie a un aumento del rilascio di ossido nitrico, viene promosso un processo vasodilatativo che contribuisce a mantenere l'erezione e a migliorare la performance in generale. Inoltre la pianta vanta proprietà diuretiche e antisettiche del tratto urinario. In questo senso la damiana potrebbe scongiurare l'eventuale possibilità di proliferazione batterica nel tratto vescico-urinario, allontanando così la genesi di infezioni che possono contribuire a ostacolare o tediare l'attività sessuale. La damiana può essere assunta sotto forma di estratto secco alle dosi di 100-300 mg per una o due volte al giorno o in estratto fluido, 30-50 gocce, attraverso 2-3 somministrazioni giornaliere. È importante però sottolineare i numerosi effetti collaterali attribuiti all'uso continuativo di damiana, per la quale si raccomanda un uso cauto e controllato. La damiana infatti dev'essere evitata nelle donne in gravidanza e allattamento, in donne sotto terapia antiblastica per il trattamento di tumori ormone-dipendenti, nei soggetti che utilizzano stimolanti del sistema nervoso centrale o in quelli che soffrono di ansia o insonnia.



L'EPIMEDIUM

Negli ultimi tempi un ulteriore fitoterapico, già noto per le sue esaltanti proprietà tonico-protettive, sta avendo sempre maggiore attenzione per il suo carattere afrodisiaco, interessante soprattutto per la popolazione maschile: l'**epimedium**. Da recenti studi clinici è emerso come questa pianta sia in grado di promuovere diversi benefici sulla salute sessuale maschile grazie all'aumentata produzione di una serie di ormoni sessuali, tra cui il testosterone. L'epimedium inoltre sostiene l'erezione, grazie all'azione vasodilatativa sui corpi cavernosi del pene, promuovendo così una migliore copulazione. Tali effetti sono probabilmente promossi dall'icariin, un flavonoide di cui l'epimedium è particolarmente ricco. L'icariin è ultimamente oggetto di diversi studi per le sue proprietà antinfiammatorie, immunomodulatrici, protettive del sistema cardiovascolare e preventive nei confronti dell'osteoporosi.