

POSTER ADDOMINALI SUPER: SENZA PALESTRA

# FOR MEN

MAGAZINE

diretto da Andrea Blavardi

€ 2,00 (in Italia)

N. 117 NOVEMBRE 2012

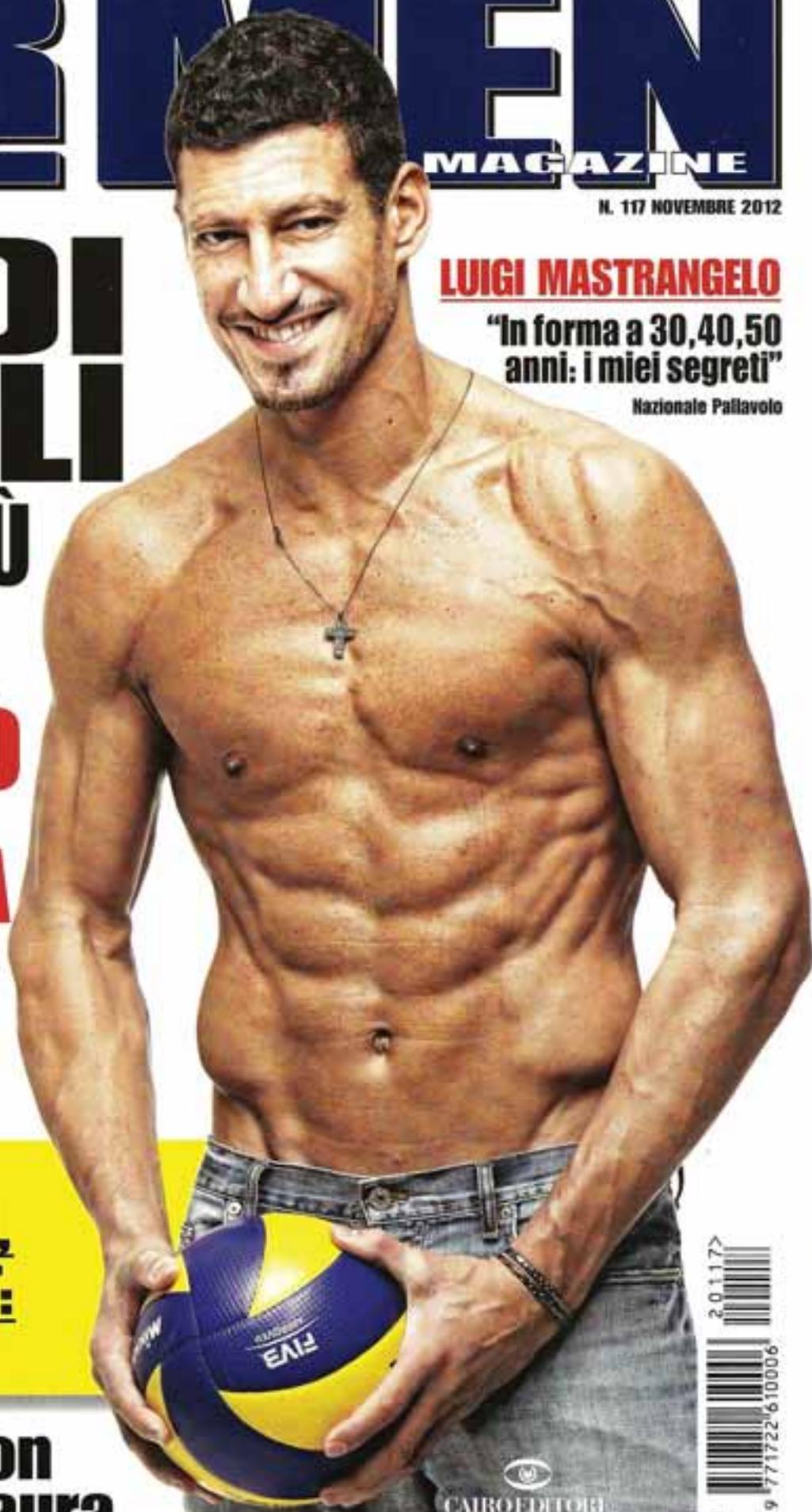
## PERDI 5 CHILI O ANCHE PIÙ

Buttali giù adesso senza  
mai più riprenderli!

**LUIGI MASTRANGELO**

"In forma a 30,40,50  
anni: i miei segreti"

Nazionale Pallavolo



## SESSO CON LA COLLEGA

I rischi e i vantaggi

## PIÙ MUSCOLI MENO SUDORE

**SPECIALE TEST**

**LAVORO, AMICI,  
SALUTE, SPORT:  
Datti il voto!**

**Colesterolo: non  
devi averne paura**



9 771722-610006

CAIROEDITOR

Sped. in A.P. - D.L. 352/2003 - art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria, CHF 5,60 Carbon Tioxide, €6,20 Francia, €5,40 Germania, Igr 3,60 Gran Bretagna, €6,20 Grecia, €6,20 Lussemburgo, €6,20 Principato di Monaco, €3,70 Spagna, CHF 4,90 Svizzera, €3,20 Malta - Mensile

**600 mila:**  
gli italiani che soffrono  
di disfunzione erettile  
e che stanno seguendo  
una terapia mirata

**T**i sei mai chiesto perché la tua donna, almeno una volta all'anno, va dal ginecologo anche se è sanissima? Semplice: perché ha più buon senso di te. Sa benissimo, infatti, che quella mezz'ora sottratta a passatempi sicuramente più piacevoli può evitarle brutte sorprese e magari settimane di cure lunghe e fastidiose. Se anche tu avessi preso questa buona abitudine, ora non saresti in preda al panico per quelle *défaillances* sempre più frequenti. Ti basterebbe fissare un appuntamento dal tuo andrologo per capire la causa e trovare una soluzione giusta

# TIRATI SU...!

DI CHIARA DALL'ANESE

## All'origine del problema

La disfunzione erettile è la difficoltà ad avere e/o a mantenere un'erezione per il tempo necessario a portare a termine un rapporto sessuale. A scatenarla possono essere fattori psicologici (ansia, stress), oppure organici (ipertensione, diabete, squilibri ormonali eccetera).

Un'indagine su 2.400 medici e pazienti raccolta nel rapporto "La disfunzione erettile: cambiamenti nell'immaginario e nella realtà" dimostra che, rispetto al passato, oggi gli uomini sono più disposti a parlare di impotenza. Merito anche dell'ampia diffusione dei farmaci che hanno rivoluzionato l'approccio a questa malattia.

Tuttavia, sono pochi quelli che poi si rivolgono effettivamente a un medico. «Una grossa parte della popolazione affetta da disfunzione erettile continua a evitare il confronto medico, e purtroppo non c'è ancora l'attenzione alla prevenzione e alla salute sessuale propria dell'ambito ginecologico. Tanto che sempre più spesso il paziente è accompagnato dall'andrologo dalla propria partner» spiega Alessandro Palmieri, segretario nazionale della Società italiana di andrologia.

## Il timore di far brutta figura è il peggior nemico

Le soluzioni ci sono, ma prima di curarsi è indispensabile capire le cause del flop. Se il problema è occasionale, oppure si manifesta solo con alcune partner o in situazioni ben precise (per esempio fare l'amore in fretta), la causa di solito è l'ansia. Questa, infatti, fa aumentare rapidamente la produzione di adrenalina, ormone che riduce l'afflusso di sangue a organi e tessuti, compresi i corpi cavernosi (i vasi sanguigni che irradiano il pene), rendendo l'erezione impossibile.

«Il sesso non si sposa bene con l'essere poco sereni o di malumore. Per molti, la disfunzione erettile non è legata a problemi di salute, ma al fatto di essere emotivamente troppo coinvolti: in tal caso il ricorso ai farmaci è sicuramente utile» dice Francesco Montorsi, del dipartimento di urologia dell'ospedale San Raffaele di Milano.

## Traffico interrotto

Se l'erezione, invece, non si verifica mai, a prescindere dalla situazione e dalla partner, probabilmente le cause sono altre. Tra le più comuni l'aterosclerosi, patologia cardiovascolare che ostacola la circolazione sanguigna nell'area genitale, la carenza di testosterone, l'*induratio penis plastica* (presenza di placche fibrose nei corpi cavernosi del pene), malattie dell'apparato endocrino o del sistema nervoso. In questi casi la terapia è più complessa: i farmaci sono di aiuto, ma a volte può essere necessario un intervento chirurgico.

## Conta anche lo stile di vita

Spesso, anche piccoli cambiamenti nelle proprie abitudini quotidiane possono restituire vigore sotto le lenzuola. Secondo il National health and wellness survey, ricerca presentata al recente congresso della Società italiana di andrologia, gli uomini che soffrono di disfunzione erettile fanno infatti meno esercizio fisico (6 volte al mese contro le 7 dei "sani"), sono obesi o sovrappeso (72,5 per cento contro il 56,4) e fumano di più. Non a caso, spesso i deficit erettili si affiancano a problemi cardiovascolari: le abitudini poco sane che peggiorano la circolazione sanguigna creano problemi in tutti gli organi maggiormente vascolarizzati, compresi quelli genitali.

## L'età fa la differenza

Ma i fattori scatenanti cambiano soprattutto con l'età. Se a 20 anni sono ansia e stress a rendere difficili i rapporti, dopo i 40 spesso ci sono patologie cardiovascolari a ostacolare il sesso. In tutti i casi, per risolvere il problema è indispensabile evitare il fai da te e affidarsi a uno specialista. I nostri esperti ci hanno aiutato a stilare una piccola guida, per comprendere cause e soluzioni giuste a ogni età.

## Età per età, perché succede

### da 18 a 20 anni Il terrore della figuraccia

Nei giovanissimi, i problemi di erezione sono più rari, e quasi sempre hanno una base psicologica: ansia, paura di non essere all'altezza della partner o di fare brutta figura, insicurezze (come il timore di non avere un pene di dimensioni adeguate). Anche la situazione è importante: se ci si apparta in un luogo in cui si teme di essere scoperti o visti da altri (il bagno dell'università, a casa dei genitori, in auto) è facile andare incontro a *défaillances*.

Anche per questo, a creare problemi in questa fascia di età è soprattutto l'uso (o abuso) di alcolici e droghe, un mix micidiale per il sesso: «Molti giovani ricorrono a stupefacenti e alcol per sentirsi più socievoli e sicuri di sé quando si avvicinano alle ragazze. Tuttavia, queste sostanze ostacolano l'attività sessuale anche in maniera cronica se prese con regolarità. Per questo molti, magari dopo la serata in discoteca, ricorrono alle cosiddette pillole dell'amore: non per risolvere un problema, ma per potenziare l'attività sessuale e non sfigurare con la ragazza» spiega Nicola Mondaini, uro-andrologo di Firenze.

«Si prende la compressa un po' come si prende l'integratore in palestra. Correndo seri rischi per la salute, soprattutto se il medicinale è stato acquistato online e associato a droghe e alcol».

In questa fascia di età, la soluzione giusta è rivolgersi a un andrologo, che saprà comprendere le cause delle "cilecche". Spesso non è necessaria una terapia con farmaci, può essere sufficiente una breve psicoterapia per acquistare maggior fiducia in se stessi.

### da 25 a 39 anni Poche informazioni

Se fino a qualche anno fa venivano considerati un problema solo per gli over 50, oggi anche i più giovani devono fare i conti con i deficit nell'erezione. Le statistiche dimostrano che nella fascia di età compresa tra i 18 e i 39 anni ne soffre uno su 20. «Anche in questo caso, la componente psicologica ha un ruolo importante. Gli uomini si sentono in competizione con le partner, spesso più sicure di sé» spiega Vincenzo Mirone, segretario generale della Società italiana di urologia.

«Inoltre, mentre le giovani donne ricevono molte informazioni sul sesso, prima dalle mamme e poi dai ginecologi, i maschi sono decisamente poco preparati sull'argomento. I padri latitano, e le conoscenze dei giovani sono frammentarie. Pensano di sapere tutto, ma in realtà le informazioni che hanno si basano sul tam tam degli amici, delle riviste e della televisione. Hanno in testa modelli che corrispondono poco alla realtà, e questo li porta a fare errori. Spesso, di fronte a un deficit erettile, si cerca la soluzione nel farmaco acquistato online, senza rivolgersi a un medico».

Le pillole in questo caso sono di grande aiuto, ma vanno prescritte da un medico: sono medicinali, non caramelle. Il confronto con lo specialista, inoltre, permette di risolvere dubbi e insicurezze legati alla scarsa preparazione sulla propria salute sessuale.

### dopo i 40 anni Vita sregolata

A partire dai 40 anni, l'erezione può essere ostacolata dallo stile di vita sregolato. I più a rischio sono i quarantenni: «Soprattutto coloro che abusano fin da giovani di alcol e droghe, prima tra tutte la cocaina, intorno ai 40 ne pagano le conseguenze e vanno incontro a difficoltà erettile. Sbagliato ricorrere al fai da te: è importante una visita andrologica, per capire le cause del deficit» spiega Mondaini.

Spesso si dimentica che le difficoltà nell'erezione possono essere la spia di una patologia sottostante: diabete, ipertensione, obesità o sovrappeso, malattie della prostata. «Mentre i cinquantenni e i sessantenni sono più propensi a rivolgersi al medico, i quarantenni tendono a rimandare l'appuntamento con lo specialista».

Continuano a vivere l'attività sessuale come una performance, evitano di parlare delle loro *défaillances* con la partner, che venendo tagliata fuori teme di non piacere più al proprio compagno o di essere tradita con un'altra: un circolo vizioso che allontana la soluzione al problema» spiega Mirone.

In questa fascia di età, la soluzione migliore sono i farmaci. Anche perché oggi, a differenza che in passato, ci sono pillole che possono essere prese tutti i giorni (e non soltanto in previsione di un rapporto sessuale) senza dover pianificare la propria vita intima. Bisogna rivolgersi al medico di famiglia e farsi prescrivere un piccolo check up per capire se cuore, pressione e arterie sono in buone condizioni. Spesso il problema si risolve curando un'ipertensione di cui non si sospettava l'esistenza. È comunque opportuna una visita andrologica.



**9,5%**  
gli italiani  
che considerano  
la disfunzione erettile un  
argomento tabù di cui  
non vogliono  
discutere