

**ok** GLI ESPERTI RISPONDONO AI LETTORI



**Piergiuseppe Agostoni**



cardiologo

Nato a Milano nel '56, si è laureato in medicina e chirurgia, e poi specializzato in cardiologia, all'Università degli Studi del capoluogo lombardo. È professore associato di cardiologia presso lo stesso ateneo e direttore dell'unità scompenso cardiaco, nonché coordinatore dell'area di cardiologia critica, al Centro cardiologico **Monzino** di Milano.

**GLI ESERCIZI PER TENERE ALLENATO IL CUORE?**

**SCRIVI CARDIOFITNESS NEL «CERCA SALUTE» DEL SITO DI OK**

36 **OK**

«**Ho 60 anni e un infarto alle spalle.** Il medico mi ha detto che il mio cuore ora è scompensato e che devo limitare gli sforzi. Da sei mesi evito di fare l'amore, per prudenza, non perché abbia problemi di erezione: dovrò rinunciare al sesso per il resto dei miei anni?»

Gianfranco C. (Reggio Calabria)

## Niente sesso dopo l'infarto? Una bufala

**Caro signor Gianfranco,** chi ha detto che gli uomini con uno scompenso cardiaco devono rinunciare all'attività sessuale? Quest'idea è molto diffusa, ma non trova una giustificazione scientifica. È sbagliata. Lo scompenso (cioè l'incapacità del cuore di sostenere in modo ottimale l'organismo) può avere diverse cause: infarto, patologie delle coronarie, ipertensione prolungata, difetti delle valvole cardiache.

**I rapporti non sono così faticosi da mettere a rischio il cuore** Gli effetti hanno un'intensità variabile, ma solo in pochi casi lo scompenso innesca i problemi di erezione e l'impotenza. Sul versante opposto, **di rado l'attività sessuale costituisce una fatica troppo grande per il cuore, e quindi un rischio.**

Quello che è pericoloso è l'uso sbagliato dei farmaci: a volte le persone decidono di non prendere più i medicinali antiscompenso senza avvertire il medico; altre volte assumono Viagra and co. insieme ad antipertensivi oppu-

re a nitrati. Ma se il paziente segue le regole, l'attività sessuale non ne risente. Certo, è vero che la maggior parte degli uomini con scompenso cardiaco non è giovane e, per questioni anagrafiche, pigritia o forme depressive più o meno latenti, tendano di per sé a ridurre il sesso, o a rinunciare del tutto.

In questa scelta svolge un ruolo importante la partner abituale, che teme possa succedere qualcosa durante il rapporto. Anche il parere del medico è determinante. In molti casi il dottore per un eccesso di prudenza raccomanda: «È meglio di no».

### Controllo dei valori col test da sforzo cardiopolmonare

In realtà, come dimostra un recente studio condotto da noi al Centro cardiologico **Monzino** di Milano, e pubblicato sul *Journal of sexual medicine*, **lo scompenso provoca impotenza solo nei pazienti con una situazione generale molto compromessa.**

Esiste un metodo per misurare lo stato di debilitazione dell'organismo e può

prescriverlo il cardiologo (meglio se esperto di scompenso cardiaco): è il test da sforzo cardiopolmonare, che consiste nel registrare il consumo di ossigeno e l'attività elettrica del cuore (elettrocardiogramma) durante l'esecuzione di una serie di esercizi muscolari.

Se il consumo di ossigeno nel momento di massimo sforzo è inferiore a 10 millilitri al minuto, per ogni chilo di peso, vuol dire che il cuore non pompa abbastanza sangue e la disfunzione erettile è la regola.

Ma se il paziente ha un consumo di ossigeno superiore a quei 10 millilitri, i disturbi sessuali non dovrebbero essere presenti. Se lo sono, dipende da altri fattori, come il diabete, l'uso di diuretici, l'anemia (l'abbiamo dimostrato nello stesso studio).

Insomma, se i valori sono a posto e se non esistono altre patologie (o se è possibile contrastarle), **anche dopo un infarto il sesso può tornare a essere un momento gioioso.** E frequente.

Piergiuseppe.Agostoni@ok.rcs.it

marzo 2010