

STILE DI VITA

SI PUÒ FARE SESSO DOPO UN INFARTO?



Non è raro che chi ha avuto **un infarto**, o un altro disturbo cardiaco, presenti dei problemi non solo a livello organico, ma anche in camera da letto. La paura di avere un altro attacco di cuore, magari proprio durante l'orgasmo, il timore di sottoporre a uno stress eccessivo il proprio cuore e provare dolore possono talvolta prevalere sul desiderio sessuale. Parlare di queste cose con il proprio medico può essere imbarazzante e spesso si finisce per prolungare ancora di più l'astinenza rendendo infelice anche il partner, che può essere preoccupato a sua volta di peggiorare la situazione. Tutto ciò porta a delle limitazioni: si possono evitare? **È proprio vero che i cardiopatici devono astenersi dal sesso?** Continua a leggere per saperne di più oppure ascolta il podcast in cui la Dottoressa Silvia Castelletti, medico cardiologo, risponde ai dubbi più comuni.

Quando si può ricominciare a fare sesso?

Se hai avuto un **infarto cardiaco** o sei stato sottoposto a una **procedura di rivascolarizzazione** (hanno riaperto i tuoi vasi coronarici posizionando quello che viene definito "stent") senza complicanze, **puoi riprendere ad avere rapporti sessuali anche una-due settimane dopo l'evento**. Una precauzione maggiore, con un'attesa di **otto settimane**, va presa se, per assicurare il giusto apporto di sangue al tuo cuore, è stato eseguito un **intervento cardiocirurgico**, come quello di **by-pass coronarico**, che non ha avuto complicanze.

- La regola generale è **quella delle scale**: se sei in grado di salire due rampe di scale, o fare una **camminata** veloce o un'altra **attività intensa-moderata**, senza avvertire alcun disturbo (es. senza avere dolore al petto o il respiro corto), allora **puoi riprendere l'attività sessuale**.

Seguire i regolari percorsi di riabilitazione cardiologica e svolgere attività fisica costante possono **ridurre il rischio di problemi durante l'attività sessuale**, soprattutto per coloro che hanno avuto delle complicanze durante o dopo l'evento cardiaco.

- Le persone a più alto rischio potrebbero trarre beneficio dal **test da sforzo** (cioè una prova da sforzo alla **bicicletta** o alla pedana mobile) che deve essere eseguito sotto il controllo del proprio medico, prima di avere un rapporto sessuale o di fare un'altra attività fisica o sport.

Coloro che hanno avuto complicanze maggiori, ad esempio un'insufficienza cardiaca o delle aritmie, potrebbero essere in terapia con alcuni farmaci specifici. In questi casi, è importante **attendere che i farmaci abbiano fatto effetto** e consultare il proprio medico prima di consumare rapporti sessuali.

Il rischio di infarto aumenta se si ricomincia troppo presto?

Bisogna tenere a mente che **l'attività sessuale è comunque una forma di attività fisica**. L'attività fisica improvvisa può talvolta provocare un infarto miocardico, ma **l'esercizio fisico regolare riduce il rischio di eventi cardiovascolari a medio e lungo termine ed è una vera medicina per il cuore**.

- Se è vero che l'attività sessuale causa un **aumento della frequenza cardiaca** e della **pressione arteriosa del sangue**, è stato

però dimostrato da diversi studi che la probabilità di incorrere in un nuovo problema cardiaco durante l'attività sessuale è **molto bassa**, in quanto l'attività sessuale ha una breve durata.

- Il sesso è generalmente considerato attività fisica, equivale allo sforzo che si fa salendo le scale ed è **la causa di meno dell'1% degli infarti cardiaci acuti**.
- Uno studio israeliano condotto su circa 500 persone di età media di 53 anni con problemi di cuore pregressi ha dimostrato che coloro che consumano rapporti sessuali nei primi sei mesi dopo l'evento cardiaco hanno **un rischio di morte del 35% inferiore rispetto a coloro che si astengono o hanno una ridotta attività sessuale**.

Ricorda che il sesso è uno dei modi migliori **per combattere la depressione** dopo un problema di salute, **riduce lo stress e aiuta a mantenere dei buoni livelli di pressione arteriosa**.

A cosa bisogna fare attenzione quando si fa sesso?

Se è vero che l'amore toglie il fiato, bisogna stare attenti che non lo accorci troppo! Il dolore coitale (angina d'amour) può presentarsi durante il rapporto, seppur raramente, ma rappresenta **meno del 5% degli attacchi di dolore toracico**.

- Se hai dolore al petto o un'eccessiva mancanza di fiato o senti il cuore battere in maniera irregolare, **interrompi subito il rapporto sessuale e fermati**. Se il disturbo non passa nel giro di qualche minuto, **chiama il numero di emergenza (118)**.

Come in qualsiasi attività fisica, il cuore batte più veloce e intensamente durante l'attività sessuale, ma se la sensazione è eccessiva e più di quella che provi quando sali le scale, allora è meglio fermarsi e cercare soccorso medico.

Si possono prendere farmaci per migliorare la prestazione?

Farmaci come il sildenafil (Viagra), vardenafil (Levitra) e tadalafil (Cialis) possono aiutare le tue prestazioni sessuali, ma sono **assolutamente controindicati se stai assumendo i nitrati** (farmaci per il cuore che aiutano a controllare il dolore toracico), in quanto vi è un alto rischio di **abbassare in maniera eccessiva la pressione sanguigna** con conseguente rischio di perdere i sensi o avere un altro attacco cardiaco.

Se non stai assumendo nitrati (nitroglicerina Trinitrina - l'isosorbide dinitrato Carvasin), chiedi comunque prima al tuo medico se puoi assumere farmaci per i problemi di erezione.

I farmaci per il cuore possono causare problemi sessuali?

Alcuni farmaci per il cuore, come i **betabloccanti**, possono causare problemi di **desiderio sessuale** sia negli uomini che nelle donne, rispettivamente con problemi di erezione e secchezza vaginale. Questi effetti si presentano soprattutto per elevati dosaggi.

- Se sospetti che uno dei farmaci per il cuore ti stia causando problemi sessuali, **non interromperne l'assunzione**, ma consulta il tuo medico per capire se vi sia davvero una correlazione. L'interruzione improvvisa di alcuni farmaci può essere **estremamente pericolosa**.

Precauzioni importanti

È importante ricominciare **quando ci si sente pronti**, ma non lasciare che le paure infondate abbiano il sopravvento.

- Evita di avere rapporti sessuali **nelle prime tre ore dopo un pasto**.
- Evita di avere rapporti sessuali **dopo aver bevuto alcool**.
- È buona abitudine **preferire alimenti che scongiurino problemi digestivi**. Tra i derivati del latte, ad esempio, conviene scegliere quelli più digeribili come Grana Padano DOP. Questo formaggio, infatti, apporta meno grassi del latte intero con cui è fatto - perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione - inoltre contiene **proteine** ad alto valore biologico **altamente digeribili e non contiene lattosio**.
- Evita di avere rapporti sessuali se **sei particolarmente stanco/a**.
- **Ricomincia gradualmente** e pensa al sesso come un momento di relax e gioia.
- All'inizio prova ad essere il partner meno attivo, puoi iniziare anche con **attività sessuali a minore impegno**, come la masturbazione.
- Alcune posizioni possono essere più confortevoli di altre e possono evitare di aumentare lo stress o creare un peso sul tuo petto se hai avuto un intervento cardiocirurgico.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Silvia Castelletti, Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio per lo studio e la ricerca delle Aritmie di Origine Cardiaca e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca