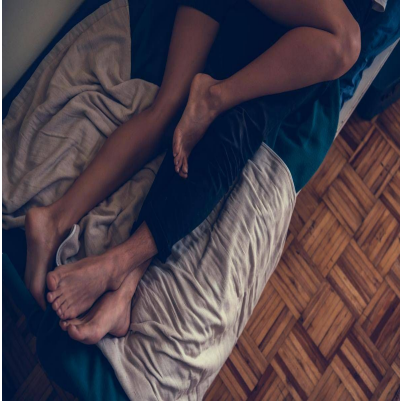




Diabete e sesso, lo studio rassicura: nessun aumento significativo del rischio di ipoglicemia

Descrizione

(Adnkronos) Il sesso non è solo una "montagna russa" di emozioni. Tecnicamente è un'attività fisica che può portare a consumare elevate quantità di energia per periodi di tempo variabili. Ed è per questo che chi convive con una malattia come il diabete di tipo 1, e deve costantemente tenere sotto controllo i livelli di glucosio, può avere dei timori legati a una delle paure più ricorrenti: l'ipoglicemia. Ma uno studio, forte di tutti i dati e le misurazioni del caso, rassicura: con l'uso di dispositivi di monitoraggio continuo del glucosio (Cgm), i rapporti sessuali sono sicuri per le persone con la malattia del sangue dolce.

La ricerca verrà presentata al Congresso annuale dell'Associazione europea per lo studio del diabete (Easd) in programma a Milano dal 28 settembre al 2 ottobre. Il lavoro è condotto da Dominica Orłowska della Medical University di Varsavia (Polonia) e colleghi, che evidenzia come proprio la paura legata all'ipoglicemia possa influire negativamente sull'intimità e sulla qualità della vita delle persone con diabete 1. I rapporti sessuali possono essere percepiti come un fattore di rischio che porta a livelli pericolosamente bassi di zucchero nel sangue. Gli autori riferiscono che, quando hanno iniziato a chiedere direttamente ai loro pazienti se avessero questo timore, loro hanno confermato che si tratta di un fenomeno reale. Esistono anche alcune evidenze pubblicate al riguardo: in uno studio condotto su 53 giovani adulti con diabete di tipo 1, circa un terzo ha detto di temere l'ipoglicemia durante i rapporti sessuali. È importante sottolineare, tuttavia, che gli esperti chiariscono che tutte le evidenze esistenti provengono da questionari e interviste. La glicemia non era mai stata misurata oggettivamente in questo contesto.

Da un lato spiega Orłowska il sesso è uno sforzo fisico come un altro e può abbassare la glicemia allo stesso modo. Ma in pratica è diverso, e i nostri pazienti ce lo confermano. L'esercizio fisico può essere pianificato: si può ridurre la dose di insulina, mangiare prima, impostare una modalità di attività sul microinfusore. L'attività sessuale, invece, è solitamente spontanea e si svolge tipicamente la sera o la notte, ovvero nel periodo di maggior rischio di ipoglicemia grave e non riconosciuta. E soprattutto, nessuno ne parla: i pazienti discutono di esercizio fisico con il diabetologo e ricevono consigli concreti, ma quasi nessuno chiede informazioni sul sesso, quindi la paura non viene mai affrontata. Eppure la vita sessuale è fondamentale per la qualità della vita e la paura

dell'ipoglicemia può portare le persone a evitare l'intimità?•.

In questa ricerca, gli autori si sono proposti di valutare se il sesso sia associato a un aumento del rischio di ipoglicemia negli adulti con diabete di tipo 1, sulla base dei dati del monitoraggio continuo del glucosio. Lo studio ha valutato 12 adulti con diabete di tipo 1 (7 donne, 5 uomini; età mediana 36 anni, intervallo 21-64 anni; indice di massa corporea-Bmi medio di 24 kg/m²) che utilizzavano un sistema di monitoraggio continuo del glucosio ed erano stati arruolati in uno studio osservazionale prospettico.

I partecipanti erano in trattamento con iniezioni multiple giornaliere di insulina (6 persone) o con terapia con microinfusore di insulina (6 persone, di cui 2 con sistemi di somministrazione automatica). Nessuno dei 5 partecipanti di sesso maschile ha riportato problemi di disfunzione erettile. Nell'arco di 3 mesi, i partecipanti hanno registrato i loro incontri intimi nell'applicazione del sistema di monitoraggio continuo del glucosio. Sono stati analizzati i dati raccolti da 2 ore prima a 6 ore dopo ogni rapporto. Le analisi di sottogruppo hanno valutato gli effetti dell'orario del rapporto (diurno, cioè dalle 6 del mattino alle 20, contro notturno dalle 20 alle 6), del Bmi (inferiore a 25 rispetto a pari o superiore a 25), della durata del diabete e della modalità di somministrazione dell'insulina.

Sono stati registrati in totale 110 rapporti. Tutti i partecipanti in terapia con microinfusore di insulina hanno riferito di avere rimosso il dispositivo durante l'incontro intimo. Non è stata osservata alcuna ipoglicemia clinicamente significativa. Le variazioni della glicemia non erano correlate alla modalità di terapia insulinica o alla durata del diabete. Nel dettaglio, dalla ricerca emerge che in 64 incontri sessuali (58%) la glicemia media post rapporto è diminuita del 27% (da 180 a 132 mg/dL; statisticamente significativa); nei restanti 46 (42%) la glicemia è aumentata del 34% (da 122 a 164 mg/dL; statisticamente significativo). Entrambi i modelli di aumento e diminuzione della glicemia sono stati osservati nei rapporti sessuali in tutti i partecipanti.

Una glicemia pre-rapporto più elevata era associata a una maggiore riduzione post-rapporto nei casi di calo glicemico e a un minore aumento negli episodi di incremento glicemico. I rapporti sessuali notturni (66) sono stati associati a una riduzione statisticamente significativa dei livelli di glicemia (da 165 a 147 mg/dL), mentre quelli diurni (44) non hanno avuto alcun effetto (da 144 a 143 mg/dL). I partecipanti con un Bmi più elevato (25 e oltre) hanno mostrato una maggiore riduzione della glicemia post-rapporto (-10,7%; da 150 a 134 mg/dL, statisticamente significativa) rispetto a quelli con un Bmi inferiore a 25 (-5,6%; da 159 a 150 mg/dL; non statisticamente significativa).

I rapporti sessuali negli adulti con diabete di tipo 1 concludono gli autori non sembrano aumentare il rischio di ipoglicemia clinicamente significativa, nemmeno di notte. Le risposte glicemiche sono bidirezionali e sembrano essere influenzate dal livello di glicemia pre-rapporto, dal Bmi e dall'ora del giorno in cui si consuma l'incontro intimo. Questi risultati possono supportare la consulenza clinica e contribuire a ridurre l'evitamento dell'attività sessuale legato alla paura dell'ipoglicemia nelle persone con diabete di tipo 1. In un mondo ideale, ogni persona con diabete di tipo 1 dovrebbe utilizzare il monitoraggio continuo del glucosio. Chi non lo fa potrebbe non avere idea se sta avendo episodi di ipoglicemia durante un rapporto sessuale o, in realtà, in qualsiasi altra situazione?•.

••

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 19, 2026

Autore

redazione

default watermark