

Diventare mamma dopo i 40 anni

Vorrei un altro figlio, ma il mio corpo sta cambiando

Francesca vorrebbe dare un fratellino alla sua bimba, ma si sta avvicinando alla menopausa. Può preservare la sua fertilità con un integratore ormonale

Gentile Dottoressa,

sono in un periodo di confusione. Ho 44 anni, una bimba di 3 e mezzo, e da un anno penso che vorrei un'altra gravidanza. Tuttavia, sento che nel mio corpo qualche cosa sta cambiando. Il ciclo è molto più corto e meno abbondante rispetto a due anni fa. Inoltre, sono molto nervosa e irritata e a volte irrequieta, ho delle vampate di calore. Il mio ginecologo mi ha detto che sono in premenopausa e mi ha prescritto un farmaco a base di progesterone per aumentare le chance di restare incinta. La mia domanda è: posso ancora avere bambini? La medicina naturale mi può aiutare a preservare la fertilità e favorire il concepimento?

Grazie, **Francesca**

Cara Francesca,

l'indicazione del ginecologo è corretta. Il climaterio è quell'età particolare che anticipa la menopausa di 4-5 anni. È anche chiamato pre-menopausa, poiché rappresenta un periodo in cui la donna si abitua, mese dopo mese, ad abbandonare la fertilità per passare a cicli mestruali non più fertili. La menopausa è l'estrema ratio: se i cicli non sono più fertili, allora anche le mestruazioni non servono più e dunque verso i 50 anni l'utero smette di mestruare. Far

perdurare la fertilità oltre i 44-45 anni non è semplice, ma per una mamma come te è possibile. Sarebbe stato molto più complesso se non ci fossero state gravidanze precedenti.

L'ormone bioidentico che corre in soccorso delle donne in casi come il tuo è il *Pregnenolone*. Il nome è difficile, ma la sua funzione è semplice. Innanzitutto non è un ormone, ma un precursore della produzione degli ormoni. Questo significa che il corpo lo utilizza per produrre gli ormoni sessuali: progesterone, estrogeni, testosterone e il famoso Dhea, noto anche come ormone della giovinezza. Il *Pregnenolone* è un derivato naturale del colesterolo, e si forma nel nostro corpo a partire dal grasso che assorbiamo con gli alimenti che mangiamo. Il *Pregnenolone* all'interno dell'organismo può essere trasformato in Dhea, oppure in progesterone, che come dice il nome è l'ormone pro-gestazione.

La trasformazione è innescata dal corpo stesso, che saggiamente commuta il *Pregnenolone* in quello di cui ha bisogno per il proprio benessere: per esempio, in un momento di stress molto forte, aumenterà la memoria e la resistenza alla tensione, mentre nei giorni che precedono il ciclo mestruale sarà una grandissima risorsa per sopportare la tensione e le variazioni ormonali. Spesso Dhea e Pregnenolone sono prescritti

insieme, poiché l'uno è precursore dell'altro e presi contemporaneamente formano un buon sodalizio per la fertilità.



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it