

Prenditi cura della tua FERTILITÀ

È un dono fragile. Puoi potenziarla anche con rimedi naturali

Non è detto che se un figlio non arriva in modo spontaneo la procreazione assistita sia una certezza. Perché diventare genitori è un progetto globale, che coinvolge corpi e anime. Si può sostenere con lo stile di vita corretto, una relazione serena e metodi "dolci" per rafforzare gli organi. Ce lo spiega una ginecologa

DI MARIATERESA TRUNCELLITO

Trentadue anni come media per la prima gravidanza e il record europeo delle primipare quarantenni. In Italia, con la ricerca di un figlio così spostata in avanti, sempre più coppie chiedono aiuto al medico per avere un bambino, convinte che se la natura non ha fatto il suo corso, "sicuramente" ci riuscirà la scienza. Ma il rischio di non farcela resta. «Essere fertili non è solo avere ovaie giovani o spermatozoi veloci, è una condizione dell'anima, un'espressione di vita», spiega Stefania Piloni, ginecologa, esperta in terapie naturali. «Se fosse solo una questione di tecnologia la procreazione medicalmente assistita (Pma) darebbe grandissimi risultati: invece scontenta due coppie su tre». Naturale o high-tech, la procreazione resta un dono. In quest'ottica, Stefania Piloni ha scritto con la giornalista Simonetta Basso *Il segreto della fertilità*, un libro che mira a potenziarla, senza perdere di vista il benessere personale e l'intesa di coppia. **Nel libro spiega che le ferite del cuore vanno guarite prima di avviare il "progetto figlio". Esiste l'infertilità per motivi psicologici?** «Non è provata. Però c'è un 10-15 per cento di casi ►



di infertilità classificati come inspiegati, per la quale cioè non è stata trovata una ragione organica. E ogni psicoterapeuta che si occupa del problema ha avuto esperienza di situazioni di infertilità che si sono "magicamente" risolte dopo una serie di sedute, senza bisogno dell'intervento medico. È ovvio quindi che la psiche e i sentimenti entrano in gioco, se non come causa principale, quanto meno come concausa».

Ormai la medicina è concorde nel ritenere che mente e corpo sono un tutt'uno.

«Ed è particolarmente vero per la donna: basti pensare a quanto le fasi ormonali durante il ciclo mensile influiscono sull'umore: dall'irritabilità che precede la mestruazione all'energia che la segue, alla carica di sex appeal durante l'ovulazione. Immaginiamo quanto può interferire con i neuroni femminili un ciclo di stimolazione per la fecondazione in vitro, con gli ormoni tutti per aria e continui monitoraggi per vedere se i farmaci vanno bene o devono essere modificati».

E poi la diagnosi di sterilità riversa sul partner un carico emotivo pesantissimo.

«Assolutamente. E si riflette sull'armonia di coppia. Si finisce per fare l'amore solo nei giorni comandati e non più quando se ne avrebbe voglia. Se la diagnosi pesa soprattutto su uno dei due, è anche peggio: un uomo definito "sterile" spesso non riesce più ad avere l'erezione perché sovrappone la sua fertilità alla sua virilità. E poi, per entrambi, c'è il carico psicologico dell'iter terapeutico».

Dietro il mancato concepimento possono nascondersi anche conflittualità latenti nella coppia?

«È così: a volte non sono solo le tube della donna a essere chiuse o gli spermatozoi dell'uomo a essere deboli. Ho seguito una paziente che aveva fatto quattro fecondazioni in vitro fallite, quindi col compagno ha deciso di adottare un bambino e poco tempo dopo è rimasta incinta naturalmente. Un caso non raro: perché quando si riesce a diventare genitori e si smette di "pensarsi sterili" si legittima la propria capacità di concepire e la situazione si sblocca».

Perché lo stile di vita può fare la differenza?



Il libro di Stefania Piloni e Simonetta Basso *Il segreto della fertilità* (Sperling & Kupfer, 17 euro) propone una via naturale al concepimento.

«Il sovrappeso e la magrezza eccessiva sono cause note di infertilità per la donna. Ma anche l'uomo deve stare attento alla bilancia: "la pancetta" riduce il testosterone, che peraltro brucia anche nella competizione lavorativa finendo per non avere più desiderio. Incontro molte coppie che si vedono poco perché lavorano in città diverse, vanno per la quarantina e cercano un figlio facendo l'amore solo il 14° giorno, quello dell'ovulazione, con un paio di rapporti al mese in un intero anno: ma se l'uomo non eiacula per molto tempo, i suoi spermatozoi invecchiano e non sono vitali. La donna, poi, è più fertile dopo un'astinenza di tre-cinque giorni al massimo».

Sta dicendo che molte coppie fanno troppo poco sesso?

«Sì. Ma farlo solo perché si è alzata la temperatura basale non si concilia con la produzione dei neurotrasmettitori che ci danno la gioia di vivere. In particolare della dopamina, la scintilla del desiderio che è importante per la fertilità: quando proviamo desiderio, produciamo anche gli ormoni giusti perché il figlio arrivi. E quando la donna ha un orgasmo produce molta ossitocina, altro neurotrasmettitore importante per la maternità».

E il fattore tempo?

«Non è il caso di esserne ossessionati, ma bisogna porre il desiderio di un figlio tra le priorità della propria vita, non in coda al contratto a tempo indeterminato e all'acquisto della casa dei sogni».

La fertilità va protetta fin da giovanissimi?

«Sì: se le donne in genere almeno una volta all'anno vanno dal ginecologo, incontro uomini over 50 che non hanno mai fatto vedere a nessuno testicoli né prostata, e a volte hanno problemi di salute che vanno oltre l'infertilità. Ma anche giovanissimi che non sanno di avere il varicocele e si ritrovano senza spermatozoi. Oppure fanno un uso modesto del profilattico e le malattie sessualmente trasmesse sono sempre più diffuse. Un'infezione da Clamidia contratta a 16 anni, per esempio, che dà sintomi a volte

modesti e quindi trascurati, può essere la causa delle tube chiuse scoperte a 30. Quando non resta altro che la fecondazione in vitro».

La medicina naturale riesce, talvolta, a sbloccare la situazione. In che modo?

«Nutre l'organo e gli restituisce tutto il suo potenziale: come il sistema immunitario si può rinforzare con rimedi fitoterapeutici come la propoli o l'echinacea, esistono incentivi anche per la fertilità».

Ci fa qualche esempio?

«Un ciclo ovarico ballerino si può armonizzare con la Dioscorea villosa (Igname selvatico), la miglior fonte di progesterone naturale del regno vegetale. Questa radice stimola l'organismo a produrre l'ormone più importante per diventare madre. Un altro rimedio naturale – riconosciuto anche dalla medicina accademica – è l'inositolo o vitamina B7, che migliora la qualità degli ovociti».

Quali benefici può dare l'agopuntura?

«L'obiettivo è dare energia ai meridiani, corrispondenti alle nostre vie endocrine di comunicazione fra gli organi. Per esempio, l'ipofisi è la ghiandola nel cervello che dà gli input di lavoro all'ovaio. I cinesi immaginano che il collegamento avvenga attraverso un meridiano ad hoc: se c'è un deficit nella funzione ovarica, un vuoto dello yin, cioè del femminile, mettendo gli aghi su questa via di comunicazione lo si ricarica. Esistono tanti studi sulla capacità dell'agopuntura di rendere l'utero molto accogliente per l'embrione, sia in un ciclo di fecondazione naturale sia in vitro, ed è perciò molto consigliata anche nelle donne che, pur rimanendo incinte con relativa facilità, abortiscono».

Quali sono i rimedi naturali indicati in tutte le fasi della procreazione assistita?

«La maca peruviana aumenta il numero e la motilità degli spermatozoi e migliora la produttività delle ovaie. Il picnogenolo, una miscela di antiossidanti estratta dalla corteccia del pino marittimo, favorisce la vascolarizzazione dell'endometrio rendendo l'utero più accogliente. E ci sono anche gli ormoni bioidentici: il più importante è il Dhea. Molti studi dimostrano che un trattamento di almeno tre mesi alle donne 38-40enni, prima di cominciare la fecondazione in vitro, aumenta le chance di successo con un effetto anti-aging sull'ovaio. E funziona anche nella ricerca di un bambino per vie naturali».