

# Confidenze

N. 16 • 7 Aprile 2020

## 12 STORIE VERE

C'ERA UN SEGRETO  
NEL MIO MATRIMONIO

HO AMATO UN UOMO  
IMPOSSIBILE

**BUONA  
PASQUA!**

*18 idee  
per festeggiare  
a tavola*

**AMBIENTE**  
Così puoi difenderlo  
anche da casa

**TAVOLA  
ROTONDA**  
IL CORONAVIRUS  
CI FA RITROVARE  
GLI AFFETTI?

**9**  
formule  
beauty  
anti-età

**FRANCESCA  
MICHIELIN**

*La mia musica oggi  
è un inno all'amicizia*

in Italia € 1,60

Stile Italia Edizioni



9 771120 497032

# Quando il figlio non arriva

**Nel nostro Paese sono tante le coppie che hanno difficoltà di procreazione. Le cause sono diverse, e non sempre facili da identificare, però spesso si può intervenire. Ecco una guida per lei e per lui**

DI IDA MACCHI CON LA CONSULENZA  
DI ANDREA BORINI(\*) E STEFANIA PILONI(\*\*)



**I**l 15% delle coppie italiane ha difficoltà ad avere un figlio. Le responsabilità? «Suddivise equamente tra i due partner. Il 35-40% riguarda l'uomo e solitamente consiste in ridotta produzione o motilità degli spermatozoi. Invece, il 45-50% dipende dalla donna: assenza di ovulazione oppure mancato funzionamento delle tube. Infine, il restante 10% è legato a un mix di fattori materni e paterni» sottolinea Andrea Borini, *past president* della Società italiana di fertilità e sterilità e responsabile del network nazionale *9.Baby*. La medicina ha individuato i nemici che bloccano la cigogna e le possibili soluzioni.

## PESO DA TENERE SOTTO CONTROLLO

Tra gli ostacoli più facili da rimuovere ci sono i chili di troppo. «Spesso causano disordini del ciclo: l'ovulazione va in tilt e il concepimento diventa impossibile» spiega Stefania Piloni, ginecologa e docente di fitoterapia all'Università di Milano. Il peso va tenuto d'occhio anche da chi soffre di ovaio micropolicistico. «Questa malattia può facilitare resi-

stenza all'insulina, che apre la strada ai chili di troppo» aggiunge Borini. Le soluzioni non mancano: «Se c'è solo un eccesso di peso, bastano attività fisica e una dieta ricca di cibi a basso indice glicemico» suggerisce Piloni. «Stesse indicazioni per l'ovaio micropolicistico, ma se è associato a resistenza all'insulina si ricorre anche a integratori a base di myo o chiro inositolo, zuccheri che nel 35% dei casi sono in grado di ripristinare l'ovulazione. Se necessario, possono essere associati a piccole dosi di metformina, un farmaco ipoglicemizzante». Il problema può proporsi anche per le donne sottopeso: l'eccessiva magrezza può ostacolare l'ovulazione.

## IL DIABETE È UN NEMICO

Fertilità a rischio, invece, per gli uomini con misura del girovita che supera i 102 cm. «Il grasso addominale può ridurre la quota di Fsh, l'ormone fondamentale per la maturazione degli spermatozoi» spiega Borini. «Gli uomini non devono sottovalutare neanche il diabete di tipo 2, che provo-

ca sovrappeso e "pancetta"». Quindi, di tanto in tanto è utile controllare i valori della glicemia e, se effettivamente i tassi di glucosio sono borderline, intervenire con terapie e dieta.

## E LE INFEZIONI SESSUALI?

Un altro nemico sono le malattie sessualmente trasmissibili, la clamidia in particolare. «Nelle donne provoca infiammazioni pelviche croniche che possono far perdere mobilità oppure ostruire le tube» puntualizza Borini. «La clamidia ha inoltre un effetto tossico sugli spermatozoi». Anche in questo caso, la malattia ha una soluzione: terapia antibiotica per la coppia (anche se uno dei partner non presenta sintomi). In generale, però, è importante evitare tutte le infezioni sessuali. «Ok quindi a controlli annuali dal ginecologo per le donne e dall'andrologo per gli uomini» suggerisce Piloni.

## memo

In questo periodo il Centro Diagnostico Italiano (CDI) offre un servizio gratuito di consulenze ginecologiche telefoniche: tel. 0248317375.

anche l'attrice romana Nancy Brilli, 55 anni, ha sofferto di endometriosi.

## 2 RIMEDI NATURALI IN PIÙ DA PROVARE SUBITO

Alcuni fitoterapici possono favorire la fertilità femminile e maschile. Ecco i più efficaci (da utilizzare dopo aver consultato il medico), suggeriti dalla ginecologa Stefania Piloni.

✳ **MACA** È una radice originaria delle Ande peruviane che aumenta numero e motilità degli spermatozoi e che stimola la funzione ovarica. Se ne prendono 250-300 mg al giorno (le donne) e 500 mg al giorno (gli uomini). Preferibilmente al mattino.

✳ **PICNOGENOLO** È un principio attivo estratto dalla corteccia del pino marittimo che si rivela utile per le donne che interrompono le cure per l'endometriosi e tentano di mettere in cantiere un bebè. Associato al progesterone in ovuli, aiuta a stimolare l'ovulazione e nello stesso tempo abbassa le recidive della malattia. Se ne assumono tutte le mattine al risveglio 60 mg.



La maca è una radice peruviana.



Il picnogenolo si estrae dal pino.

### ENDOMETRIOSI, IMPUTATA SPECIALE

Tra le malattie che possono bloccare il volo della cicogna, la più frequente è l'endometriosi, che colpisce una donna su dieci in età fertile. «È legata a cellule dell'endometrio, il tessuto che riveste la cavità uterina, che migrano dalla loro sede naturale, impiantandosi su ovaie, vescica, retto e peritoneo» spiega Borini. «Qui creano una condizione che riduce le normali funzioni dell'apparato riproduttivo». Nonostante ciò, la malattia non preclude totalmente l'eventualità di diventare mamme. «Solo nel 30% dei casi è causa di sterilità e la percentuale che può essere ridotta grazie a una diagnosi precoce». Non bisogna dunque trascurare i campanelli d'allarme della patologia: mestruazioni fastidiose e dolore frequente al basso addome. Le cure non mancano: «Se la donna desidera un bebè, si utilizza il progesterone in ovuli vaginali, da

usare nella seconda fase del ciclo». Due sono le soluzioni più efficaci per aumentare la possibilità di mettere in cantiere un figlio se, invece, la malattia viene diagnosticata quando ha ormai danneggiato l'ovaio o chiuso le tube: «Si può ricorrere alla Fivet, procreazione medicalmente assistita, oppure alla chirurgia, che provvede a eliminare i focolai endometriotici» spiega Andrea Borini. «La rimozione chirurgica delle cisti all'ovaio, però, dev'essere valutata con molta attenzione: anche se eseguita con chirurgia mininvasiva, può provocare piccoli danni alla riserva ovarica».

### SE DIPENDE DAL VARICOCELE

Fertilità a rischio anche per gli uomini che soffrono di varicocele, che nel nostro Paese affligge 200.000 adolescenti e due milioni di over 18. Al suo esordio non presenta sintomi, ma provoca l'innalzamento della temperatura testicolare, riducendo la produzione degli spermatozoi. Ecco perché gli uomini devono consultare con costanza l'andrologo. Il disturbo si risolve con un intervento di microchirurgia o con iniezioni di sostanze sclerotizzanti, che riportano nella norma la temperatura dello scroto. ●

### UN ALTRO NEMICO DELLA CICOGNA: IL FUMO



Secondo uno studio del Ministero della Salute, il fumo sarebbe responsabile del 13% dell'infertilità femminile e contribuirebbe a ridurre le probabilità di successo nelle donne che si sottopongono alla fecondazione assistita. «I veleni delle bionde, primi tra tutti la nicotina, provocano l'invecchiamento precoce dell'ovaio e una riduzione della riserva delle cellule riproduttive» spiega Stefania Piloni. Pericoli in agguato anche per gli uomini: il fumo riduce motilità e numero degli spermatozoi.