

di STEFANIA PILONI



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

DIVENTARE GENITORI CON L'OVODONAZIONE

Ho paura di sentirmi una mamma a metà

Gentile dottoressa, ho 35 anni e, tre anni fa, io e mio marito abbiamo deciso di provare ad avere un figlio. Dopo alcuni mesi di test di gravidanza negativi, ho scoperto di essere affetta da endometriosi al quarto stadio. Dopo l'intervento, e un successivo periodo di menopausa indotta, non sono riuscita ad avere una fecondazione naturale. Abbiamo fallito anche la fecondazione in vitro, e i medici hanno dichiarato uno stato di ridotta riserva ovarica. Il consiglio finale è stata l'ovodonazione. Sono disperata e vorrei cercare un'altra soluzione. Sa dirmi se ci sono terapie che possano aiutare a migliorare la qualità dei miei ovociti? Grazie, **Ylenia**

Cara Ylenia, la tua storia è certamente dolorosa. Prima l'endometriosi, poi la sterilità, infine la necessità di ricorrere agli ovociti di un'altra donna. Ci sono certamente alcune situazioni di cui tener conto. Innanzitutto, l'endometriosi è una patologia cronica, che tende a ritornare, e la fecondazione in vitro, attraverso la stimolazione con le iniezioni, crea un vantaggio alla malattia. Dunque, gli ormoni iniettivi aggravano il quadro di base, che è già complesso. Inoltre, l'endometriosi attacca le ovaie e, dunque, diminuisce la riserva degli ovociti, che diventano sempre meno e perdono qualità. I medici lo sanno bene, ed è per questo che ti sconsigliano una nuova stimolazione. Facendo l'ovodonazione, gli ormoni verrebbero assunti da un'altra donna e la tua malattia non verrebbe ulteriormente stimolata. Posso comunque capire la resistenza, poiché gli ovociti non sarebbero i tuoi, e tuo figlio avrebbe eredità genetica solo da tuo marito, non da te. Però, crescerebbe nel tuo ventre, lo sentiresti muovere per nove mesi dentro di te, e sono certa che lo ameresti moltissimo. Pensaci: la maternità è un fortissimo legame di sangue, anche se non ha legame genetico. Se così non fosse, allora l'adozione di un bambino non sarebbe un vero legame familiare, cosa che, chiaramente, non è. Per tornare alla tua risposta, è difficile sbilanciarsi, perché sono gli esami ormonali a

dichiarare la compromissione della riserva ovarica. L'ormone bioidentico che, tipicamente, viene utilizzato è il Dhea, prescritto dal medico per almeno tre mesi prima di eseguire il nuovo prelievo degli ovociti. Si tratta di una cura in compresse e, almeno in questo caso, non servono le iniezioni. Un secondo alleato è l'uso combinato di Resveratrolo e Melatonina alla sera prima di dormire, che aiuta i mitocondri (le stazioni energetiche degli ovociti) a ringiovanire. Infine, il Coenzima Q10 e l'Inositolo sostengono le ovaie nella maturazione degli ovociti e svolgono un ruolo antiaging. Per l'endometriosi, attiva ogni giorno una cura a base di Picnogenolo, l'unico rimedio naturale studiato contro questa patologia. Trovi il dettaglio di queste terapie nel mio libro *Il segreto della fertilità*, con cui puoi approfondire l'associazione delle cure al programma della fecondazione in vitro. Potresti valutare un ultimo tentativo di fecondazione con l'associazione di questa terapia, nella speranza che il vostro desiderio sia, finalmente, esaudito.

“La maternità è un fortissimo legame di sangue, anche se non ha un legame genetico, come nel caso dell'adozione di un bambino”

E se fosse il ciclo a causare gli incubi?

Gentile dottoressa, ho 31 anni e, da alcuni mesi, ho difficoltà ad addormentarmi e dormire bene prima del ciclo. Faccio spesso incubi. È normale? Grazie, **Linda**

Cara Linda, credo si tratti di una forte somatizzazione della sindrome premestruale. Di solito, i sintomi sono così forti, e coinvolgono anche il piano dei sogni, se una donna è molto stressata. Innanzitutto, è corretto eseguire gli esami ormonali nella fase pre-ciclo, per indagare la funzionalità di surrene, tiroide e ovaio. L'ormone dello stress più importante è la prolattina, prodotta dall'ipofisi, nel cervello. Cresce durante l'allattamento e, talvolta, nella settimana prima del ciclo. In attesa dei risultati, suggerisco un integratore di magnesio, in polvere o compresse: almeno 300 grammi ogni mattina. E, prima di dormire, *Withania somnifera*, il ginseng indiano che migliora il sonno, la sua durata e la profondità, donando buone energie per il mattino ed evitando notti in bianco e risvegli. Per incubi e brutti sogni, invece, non esiste un rimedio. La ragione è da cercare nella psiche, nel vissuto di questo periodo collettivamente lungo e complesso per la pandemia. Le preoccupazioni hanno strappato serenità. Scrivere i sogni su un diario è già un modo per esorcizzarli. Si possono anche raccontare a uno psicologo, per capire quali ombre sono proiettate nelle nostre vite. La salute è un pezzo unico, corpo e anima. Quando abbiamo bisogno di aiuto, è giusto alzarne la mano e, semplicemente, parlarne.