



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. Scrivete a: natural@cairoeditore.it

Dieta, sport e integratori per migliorare la fertilità

Mamma una seconda volta anche dopo i 40 anni

Per le coppie che hanno già figli, le chance di concepimento sono maggiori. Ma è possibile aumentarle con uno stile di vita attivo e una buona sessualità

Gentile dottoressa, ho 44 anni e un bambino di tre. Sono consapevole della bassa probabilità di rimanere nuovamente incinta ma, nonostante ciò, non sono interessata a un percorso di fecondazione assistita. Ci sono soluzioni naturali per aumentare le probabilità di fecondazione? Grazie, **Stefania**

Cara Stefania, certamente la tua fertilità è davvero buona, visto che il tuo bambino è stato concepito dopo i 40 anni, età in cui poche donne riescono ad avere la prima gravidanza. Una prima maternità è di buon auspicio per ottenerne una successiva. Passata la fatidica soglia degli "anta", infatti, una madre è più fertile di una donna che non lo è. Dunque, la nascita di tuo figlio è un grande vantaggio. La statistica, invece, non ci consola: dopo i 43 anni, la possibilità di avere il test di gravidanza positivo è del 10 per cento per ogni mese di tentativo e, dopo i 45 anni, questa scende sotto il cinque per cento. I centri di Procreazione Medicalmente Assistita, spesso, non propongono cure aggressive dopo i 44 anni. Si limitano a spiegare, infatti, che la possibilità di concepimento naturale è pari alla possibilità con fecondazione in vitro, e consigliano rapporti mirati nel periodo fertile, se la coppia ha una

possibilità di gravidanza confermata dalla nascita di un primo bambino. È come dire che, dopo i 44 anni, la scienza aggiunge poco al talento di madre natura. Consiglio di assumere *Resveratrolo* e *Coenzima Q10* che, insieme, ritardano l'invecchiamento delle ovaie. *L'inositolo*, o vitamina B7, invece, permette agli ovociti di diventare maturi e, dunque, più facilmente fecondabili dagli spermatozoi. A proposito di fertilità maschile, la salute del partner non va dimenticata. Cercate, insieme, di rimanere in forma, fare sport e non aumentare, ma nemmeno calare troppo, di peso. Arricchite la tavola di vegetali verdi, ricchi di acido folico, frutta colorata e verdure di stagione, e riducete carne rossa e dolci.

Cercate di amarvi con passione, senza assillarvi con la conta dei giorni fertili. Una bella sessualità, spontanea e desiderata, è come un acceleratore spinto al massimo sulla fertilità. Infine, il consiglio più importante: l'utilizzo del *Dhea*, ormone bioidentico da assumere in compresse. Il dosaggio va stabilito dopo aver eseguito le analisi del sangue. Nel mio libro *Il segreto della fertilità*, trovi il dettaglio della cura, prima e dopo l'ovulazione. Dopo il momento fertile, infatti, viene prodotto un ormone importantissimo, il *Progesterone*. Il suo nome significa *pro-gestazione*, è la molecola che permette all'utero di essere una

culla accogliente per un nuovo bambino, e la sua produzione può essere favorita dalla pianta *Dioscorea Villosa*.

Terapie ormonali in menopausa per non più di cinque anni

Prolungare troppo le cure a base di estrogeni potrebbe favorire fibromi e altri effetti collaterali

Gentile dottoressa, ho 74 anni e sono in menopausa da 20. Ho usato il cerotto sostitutivo e mi sono trovata benissimo. Alcuni anni fa, mi è stato asportato un grosso fibroma: quasi certamente, mi hanno detto, una conseguenza di quella terapia ormonale. È così? Grazie, **Margherita**

Cara Margherita, la tua cura ormonale prosegue davvero da molto, ed è abbastanza normale che, a un certo punto, si sia presentato un effetto collaterale. Tipicamente, questa terapia dovrebbe essere assunta per un periodo di cinque anni, e il suo prolungamento è possibile in caso di assoluta regolarità degli esami ematici e della morfologia di utero e ovaie. Ogni donna portatrice di fibromi sa che la menopausa porta a una regressione degli estrogeni, gli ormoni dell'età fertile, e che la scomparsa delle mestruazioni com-

porta una riduzione volumetrica del fibroma. Viceversa, l'estrogenizzazione data dagli ormoni di sintesi non può che favorirne la crescita. Immagina il fibroma come una spugna, e il ciclo mestruale come l'acqua. Se gli estrogeni avviano il ciclo, la spugna si ingrossa e aumenta di volume e peso, poiché riceve molta acqua. Ma se la spugna, una volta strizzata e svuotata dalla menopausa, non viene più bagnata, né riceve ulteriore acqua, il suo volume rimane piccolo. Nel tuo caso, la cura ormonale ha fatto sì che il fibroma si infarcisse come una spugna, fino a sequestrare il sangue e il ferro in circolo e ad accrescersi. Il fibroma è una patologia benigna, ma il consiglio dei medici è giusto: basta con la terapia sostitutiva, il suo uso è stato eccessivo. Scegli, invece, una cura naturale a base di fitoestrogeni e fitoprogesterinici: per esempio, *Trifoglio rosso* e *Agnocasto*. Ti sentirai bene e non rimpiangerai la terapia ormonale.