

questo ti facilita la vita

DOSSIER

CORBIS

21/7/10

N. 29



INFERTILITÀ

**Dalla A alla Z, tutto quello
che devi sapere se
non riesci a restare incinta**

inserto da staccare

Magari l'età rema contro. Oppure lo stile di vita rende difficile il sogno di diventare mamma. Sta di fatto che una coppia su cinque non riesce ad avere un figlio. Noi non promettiamo miracoli, ma voi non abbandonate le speranze. Perché in queste pagine troverete le cure più nuove per potenziare la fertilità. E i centri a cui rivolgersi

di Rossana Cavaglieri

A

gopuntura

Alcuni importanti centri di fecondazione assistita (come quelli di Barcellona, Vienna e Zurigo) si sono già dotati di un agopuntore per affiancare le terapie naturali a quelle più tecnologiche. «Intervenire con gli aghi nelle fasi di induzione dell'ovulazione e di trasferimento dell'embrione aiuta a raddoppiare le probabilità di successo» spiega Giovanni Battista Allais, responsabile del Servizio di agopuntura in ginecologia e ostetricia dell'Università di Torino. «Ma vale la pena di affidarsi agli aghi anche all'inizio, per evitare i pesanti cicli di stimolazioni ormonali. L'agopuntura, infatti, è utile per le donne che soffrono di mestruazioni assenti o irregolari che comportano la mancanza di ovulazioni: nel 70-80 per cento dei casi il ciclo può ricomparire anche nel giro di pochi mesi». Ma perché è così efficace l'agopuntura? Le ricerche di laboratorio hanno dimostrato che gli aghi inducono la secrezione di GnRH (Gonadotropine releasing hormone) che stimola la produzione degli ormoni sessuali. In più aiuta a risolvere i problemi di ovio policistico e di stress, spesso all'origine dei disturbi di fertilità femminile. Gli aghi, infine, funzionano anche con l'uomo perché aumentano la motilità e il numero degli spermatozoi.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Sul sito della Federazione italiana delle Società di agopuntura www.agopuntura-fisa.it puoi trovare i nomi e i contatti di tutti i medici agopuntori italiani.

corbis

B

ilancia

Essere in forma aiuta a diventare mamme. «L'obesità riduce del 26-43 per cento le possibilità di una gravidanza naturale: molte donne diventano mamme semplicemente riconquistando la linea» spiega Stefania Piloni, ginecologa esperta di fertilità e medicine naturali. Anche l'eccessiva magrezza, però, è un problema. «Se si è sottopeso scatta l'allerta dell'ipotalamo, la regione del cervello che regola gli ormoni, come se il corpo non avesse abbastanza energie per una gravidanza. Ecco perché, spesso, nelle donne troppo esili scompaiono le mestruazioni».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Per sapere se sei troppo magra o in sovrappeso devi calcolare il tuo IMC (indice di massa corporea). Puoi farlo rapidamente dal nostro sito: www.donnamoderna.com/starbene.

C

reatività

«Il concepimento è un processo creativo che nasce dentro di noi e si alimenta nell'intesa di coppia» spiega Gino Soldera, psicologo prenatale che per l'Anpep (Associazione nazionale psicologia educazione prenatale) di Conegliano (Tv) tiene corsi per la cura psicosomatica dell'ipofertilità (tel. 043873429, www.sede-anpep.it). In cui utilizza tecniche psicocorporee, come la visualizzazione del bambino interiore. «È importante che la donna entri in contatto con il corpo e la sua dimensione procreativa e che si liberi dai pesi del passato, come eventuali gravidanze fallite».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Per liberare la forza creativa della tua femminilità, prova i Fiori di Bach. *Courgette* e *Pasteque* aiutano ad accogliere una nuova vita. Le dosi: 4 gocce, quattro volte al giorno.

Quanto conta l'età

È un fattore cruciale, e secondo gli esperti, non bisogna alimentare l'illusione che sia facile diventare mamma dopo i 45, come hanno fatto tante celebrità, da Antonella Clerici a Heather Parisi (mamma di due gemelline a 50 anni). Casi rari, visto che, a quell'età, le probabilità di restare incinte naturalmente precipitano, senza contare i costi elevati che hanno i cicli di fecondazione assistita. Eppure, sempre più donne (oggi il 6 per cento) decidono di prendere l'ultimo treno dopo i 40, il che (secondo recentissimi dati presentati al Convegno internazionale sulla riproduzione EHRE) ha contribuito a ridurre di tre volte il tasso di natalità nel nostro Paese da 2,7 figli per coppia a 1,2 in 25 anni. Qual è il momento migliore allora per avere un figlio? Dai 20 ai 30 anni, quando il patrimonio di ovuli è ancora ricco (dai 100 ai 200.000, che, a 40 anni, diventano solo 2.000) e il rischio di anomalie cromosomiche ancora basso. Ma, grazie a un nuovo test messo a punto da una ricercatrice iraniana, presto sarà possibile conoscere con un semplice esame del sangue quando "scade" la fertilità e programmare meglio il concepimento di un figlio.

Depurazione

Utero e ovaie sono a stretto contatto dell'intestino e, se questo organo funziona male, ne risentono. Per chi vuole restare incinta, quindi, può essere utile fare una dieta disintossicante associata alla idrocolonterapia. «Il lavaggio del colon aiuta a eliminare le tossine che ristagnano nell'intestino, infiammando l'apparato riproduttivo» dice Rosanna Giuberti, medico esperto di disintossicazione nei programmi di fertilità. «I fibromi, che ostacolano la maternità, si riducono. E la candidosi migliora. Il fungo della candida, infatti, rende acido e inadatto agli spermatozoi l'interno della vagina».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Per fare un ciclo di idrocolonterapia (di solito quattro sedute) vai su www.idrocolonterapia-sict.it della Società di Idrocolonterapia. Troverai i centri che la praticano.

Erbe

Ci sono piante come la maca o il ginseng peruviano che, prese nelle quantità stabilite del medico, potenziano l'energia sessuale e la fertilità. Oppure gli estratti di lampone, che agiscono sull'ovulazione e quelli di agnocasto che riassessano l'equilibrio ormonale. «Le erbe possono agire in modo mirato a seconda dei problemi alla base dell'infertilità: non fanno miracoli, ma mettono utero e ovaio nelle condizioni migliori, così un'eventuale terapia ormonale sarà più efficace» spiega Stefania Piloni, ginecologa esperta di fertilità e medicine naturali.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Su *Fertilità e concepimento* di Zita West (Fabbri, 18,90 euro) trovi tutte le indicazioni sulle tecniche naturali che aiutano ad aumentare la fertilità, incluse le erbe.

Farmaci

Chi si affida alle tecniche di procreazione assistita (vedi alla voce Pma) deve familiarizzare con i diversi farmaci usati per favorire le ovulazioni. «I principali sono le gonadotropine, sostanze ad azione ormonale che hanno lo scopo di stimolare l'attività delle ovaie. Vengono somministrate sotto forma di iniezioni in dosi personalizzate» spiega Francesco Fusi, direttore del modernissimo Centro di fisiopatologia della riproduzione appena inaugurato presso gli Ospedali riuniti di Bergamo. «Rispetto ad alcuni anni fa, oggi i protocolli di cura sono migliorati. E provocano meno effetti collaterali, come gonfiore e aumento di peso. I progressi in questo campo, infatti, sono continui. È allo studio anche la possibilità di somministrare questi farmaci per bocca, con meno fastidi». Ci sono poi farmaci che, invece, interferiscono con la fertilità. I più tossici sono gli antitumorali, che possono distruggerla definitivamente nell'uomo e nella donna. Ma anche medicine di uso comune possono dare problemi. Una ricerca pubblicata sul bollettino medico americano *Fertility and Sterility*, per esempio, avverte che l'uso eccessivo di antibiotici può danneggiare la qualità dello sperma e aumentare di 15 volte l'infertilità nell'uomo.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Sul sito www.cercounbimbo.net, alla sezione Materiali informativi, trovi un'utilissima enciclopedia di tutti i farmaci che vengono usati per l'infertilità.

G iorni fertili

Nelle donne con ciclo regolare i giorni fertili vanno dal decimo giorno (il conteggio si fa a partire dall'inizio delle mestruazioni) fino al sedicesimo circa. Attorno al quattordicesimo giorno, infatti, l'ovulo entra nella tuba e ci rimane per 48 ore: è questo il periodo in cui può essere fecondato. Considerato, poi, che gli spermatozoi sopravvivono per circa tre giorni, il periodo "buono" va dai due-tre giorni precedenti l'ovulazione (decimo giorno) ai due successivi (sedicesimo). «Costringersi a far l'amore per non perdere il "treno" dei momenti fertili è uno stress inutile: una vita sessuale normale e spontanea è più che sufficiente a coprire il periodo fecondo» assicura Stefania Piloni, ginecologa esperta di fertilità e medicine naturali. «Se ci si vuole "impegnare" di più basta, in questa fase, avere rapporti a giorni alterni: un giorno di riposo, infatti, rinforza gli spermatozoi». Come capire se è in atto l'ovulazione? Molte donne a metà ciclo sentono dolorini nella zona delle ovaie o tensione al seno. «Sono sensazioni che fanno presumere l'ovulazione, ma non la confermano» prosegue Piloni. «Per essere sicure, c'è un esame del sangue specifico sul tasso di progesterone, che va eseguito otto giorni dopo la presunta fase fertile».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Stick e test ovulatori (in farmacia) sono i metodi casalinghi più affidabili per scoprire quando c'è l'ovulazione. In più, ti aiutano a conoscere meglio il tuo corpo.

I nemici della maternità

Oltre alle malformazioni dell'utero e alle ostruzioni delle tube (che identifichi con esami specifici) ecco altre cause comuni di infertilità sulle quali puoi intervenire anche tu.

INFEZIONI GENITALI. Ciamidia e gonococco sono germi che possono provocare serie lesioni alle tube e pregiudicare la fertilità. Sono malattie a trasmissione sessuale in continuo aumento che si possono prendere con rapporti sessuali non protetti. Usa il preservativo e fai controlli dal ginecologo.

OVAIO POLICISTICO. È un problema molto diffuso che si manifesta fin dall'adolescenza con mestruazioni irregolari, tendenza al sovrappeso, acne e aumento dei peli superflui (irsutismo). Se il ciclo "sballa" e non ci sono ovulazioni, restare incinte è difficilissimo. Prova l'agopuntura, molto efficace per questo problema, e cambia la tua dieta (vedi Zucchero).

ENDOMETRIOSI. È la presenza anomala dell'endometrio, il tessuto che riveste la parete interna dell'utero, in altri organi: ovaie, tube, peritoneo, vagina o intestino. Provoca dolore, mestruazioni emorragiche e sterilità (20 volte più che in una donna sana). Per questo problema devi rivolgerti al medico.

I MSI

Imsi sta per: Iniezione intracitoplasmica di spermatozoi morfologicamente selezionati. Una tecnica che aumenta le chance di una gravidanza. Consiste nel prelevare lo spermatozoo più in forma e iniettarlo nell'ovocita con una micropipetta. «Oggi le tecniche di procreazione assistita vanno in tre direzioni» spiega Francesco Fusi, direttore del Centro di fisiopatologia della riproduzione presso gli Ospedali Riuniti di Bergamo. «Cioè: scegliere lo spermatozoo più attivo, individuare l'ovocita adatto e selezionare l'embrione con maggiori possibilità di impianto».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

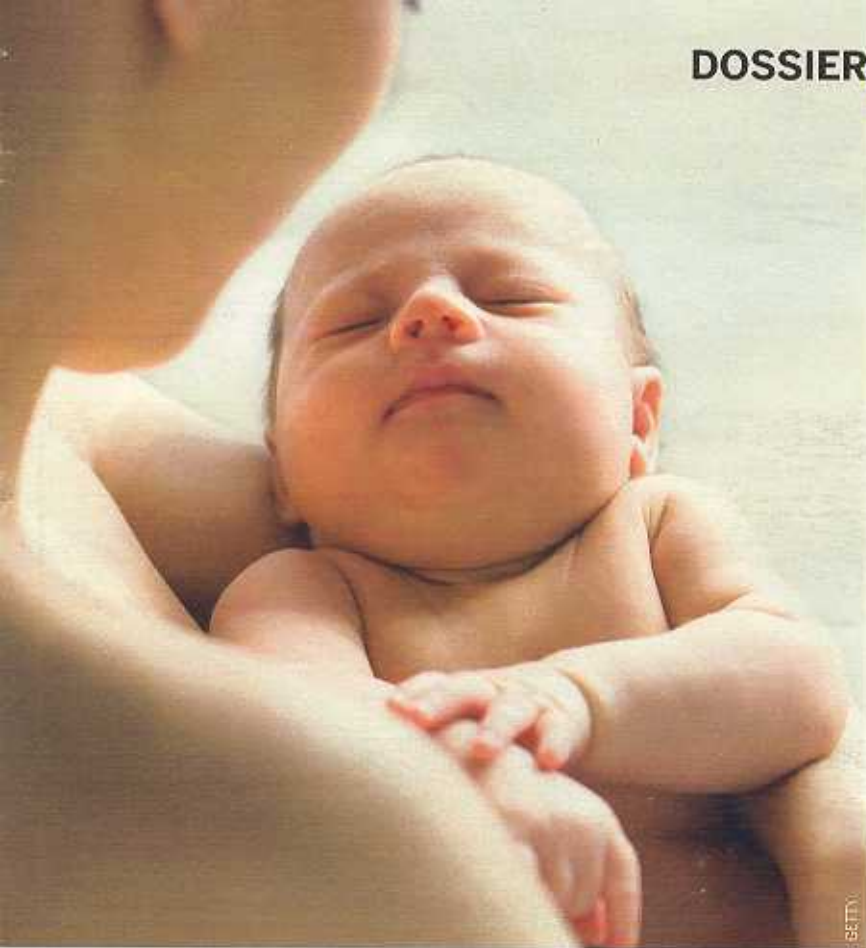
Vuoi saperne di più sulle tecniche di procreazione assistita? Vai su www.sosinfertilita.net dell'associazione Sos infertilità o contattala al numero verde 800097999.

J jeans

Jeans e biancheria troppo aderenti riducono la fertilità maschile. Perché aumentano la temperatura dello scroto, riducendo la vitalità degli spermatozoi. Per lo stesso motivo, il partner deve evitare saune frequenti, bagni troppo caldi e lunghi viaggi seduto in macchina. Uno studio pubblicato sull'*International Journal of fertility and sterility*, infine, sconsiglia di tenere il cellulare nelle tasche dei jeans: onde elettromagnetiche e calore uccidono gli spermatozoi. Attenzione: anche la donna deve evitare i jeans stretti. Il rialzo della temperatura favorisce le infezioni vaginali.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Per raffreddare i genitali, c'è il bagno derivativo: devi frizionare l'inguine con acqua fresca. Te lo spiega France Guillain nel libro *Il bagno derivativo* (L'età dell'acquario, 16 euro).



Legge

In Italia la legge 40 del 2004 pone ancora dei limiti alla procreazione assistita. In primo luogo, possono accedere solo le coppie sterili (che da due anni non riescono a concepire un bambino) e non quelle con malattie genetiche. In più, è vietata la donazione di ovociti e seme. Un anno fa una sentenza della Corte costituzionale, però, ha ampliato le indicazioni della legge: oggi i medici hanno più autonomia nella scelta della tecnica adatta a una coppia. E, in certi casi, possono congelare gli embrioni. Grazie a questa sentenza, nell'ultimo anno sono nati 700 bimbi in più.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

È appena uscito un libro che approfondisce tutti gli aspetti della legge 40 con le ultime novità. Si intitola: *La cicogna e il codice* (autori vari, Franco Angeli, 20 euro).

Manipolazioni

Per favorire una gravidanza può servire anche l'osteopata. «La rigidità del bacino e delle vertebre lombari può ostacolare la circolazione del sangue verso l'utero e le ovaie e pregiudicare la fertilità» spiega l'osteopata Krista Vanderbeke, esperta di salute della donna alla Still osteopathic clinics di Varese. «Le manipolazioni sciolgono questi blocchi e migliorano la postura». L'osteopatia è molto efficace anche per ammorbidire le aderenze, una forma di tessuto cicatriziale lasciato da malattie come l'endometriosi e da interventi addominali che ostacolano la fertilità.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se soffri di male a spalle, coccige o schiena e non riesci a restare incinta chiama l'osteopata. Alla clinica Still (tel. 03536 2280, www.osteopatiastill.com) chiedi i recapiti.

Noci & Co

In natura i semi sono il "software" che contiene il progetto di una nuova piantina. Ecco perché sono ricchi di tutte le sostanze utili per nutrire la vita che sta nascendo. «In particolare noci, mandorle, legumi e cereali integrali. Alimenti che contengono acidi grassi insaturi, sostanze preziose per la protezione delle membrane cellulari e per la fertilità» spiega Sarah Dobbyn, autrice di *La dieta della fertilità* (red. 13,50 euro). «Questi grassi (nei cereali si trovano nel germe) sono considerati l'indice della vitalità di un alimento». Tra i cibi giusti, inoltre, ci sono anche i semi di lino che, oltre agli acidi grassi omega 6, contengono fitoestrogeni utili per riequilibrare i livelli ormonali. Sulla tavola delle aspiranti madri (e dei padri) non dovrebbero poi mancare i cibi con antiossidanti. Queste sostanze, infatti, combattono i radicali liberi, che danneggiano la produzione di sperma e la fertilità. Secondo la classificazione Orac (l'unità di misura della capacità antiossidante) i più potenti sono le verdure e la frutta fresche di color viola come uva nera, mirtilli, prugne, more, barbabietole rosse e cipolle di Tropea. Seguono arance, spinaci, carote, broccoli e albicocche.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

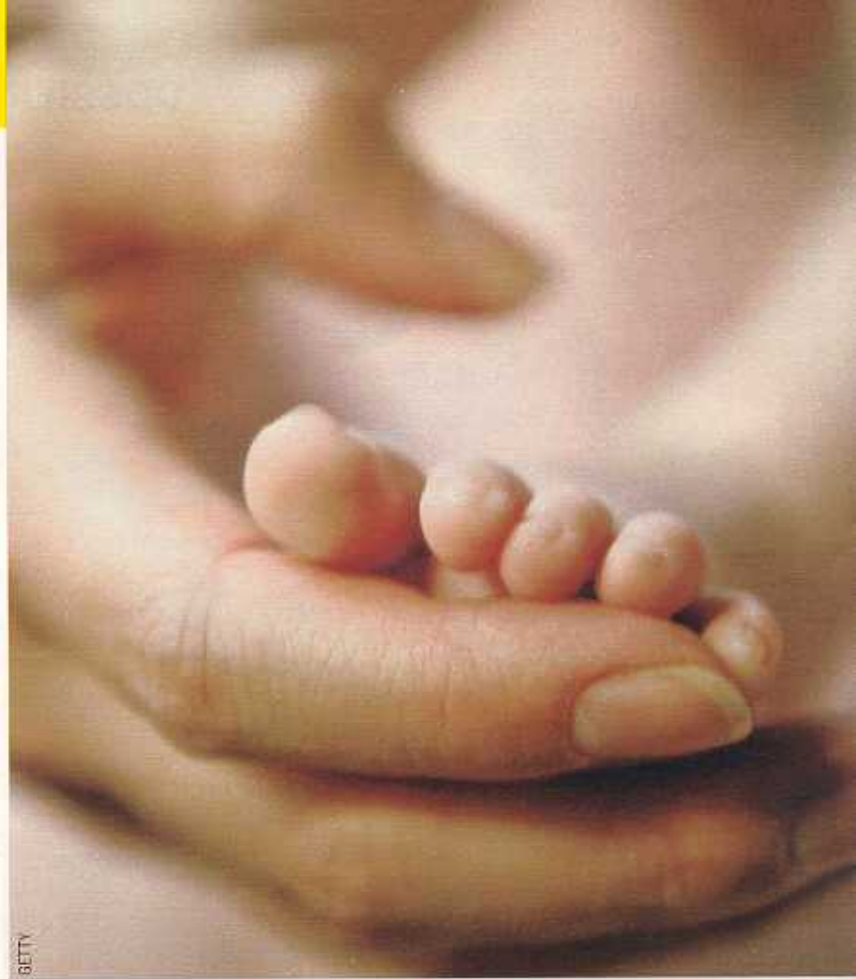
Cerchi dei piatti pro-fertilità? Prova le ricette del metodo Kousmine (www.metodokousmine.it), studiate dall'omonima dottoressa per stimolare la salute e anche la fertilità.

O rmoni "dolci"

Per chi desidera un bambino, l'omeopatia è un'alternativa valida ai farmaci per l'infertilità. «Si usano ormoni e organoterapici, cioè estratti di organi come ovaie e tube, molto diluiti e dinamizzati» spiega Giancarlo Balzano, ginecologo esperto di medicine naturali. «Il processo di diluizione elimina la tossicità, mentre la dinamizzazione aumenta l'energia. Così l'organo riceve un impulso che migliora la sua attività». Le cure omeopatiche sono sempre personalizzate. Per chi soffre di mestruazioni irregolari da ovario policistico, per esempio, si usano rimedi come Ovarinum 7CH e Follicolinum 7CH. Mentre la Prolattina omeopatica interviene quando la fertilità è bloccata dagli alti livelli di questo ormone. Per l'uomo, invece, c'è Orchitina 5CH, che migliora la qualità dello sperma. A questi si aggiungono le cure omeopatiche più conosciute, con rimedi come Pulsatilla o Ignatia. La prima si usa con le donne rotondette, di carnagione chiara e gambe pesanti che soffrono di mestruazioni irregolari. Ignatia, invece, serve quando ci sono tensione emotiva, insonnia e preoccupazioni per l'insuccesso del concepimento. «Meglio se le terapie vengono seguite in coppia: la gravidanza è l'incontro di due energie» conclude l'esperto.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se vuoi seguire una cura omeopatica puoi contattare l'Associazione di ginecologia olistica, tel. 068547182. Su www.siomi.it, invece, trovi i nomi degli omeopati in tutta Italia.



BETTY

P MA

La sigla sta per Procreazione medicalmente assistita e consiste nell'uso di cure farmacologiche che aumentano le possibilità di concepire. Si pratica nei centri Pma, che si identificano in base a tre livelli di prestazioni, dai più semplici (livello uno) ai più complessi. Il 40 per cento delle strutture, però, è di primo livello, per cui le coppie, spesso, devono spostarsi. «In genere il livello dei centri pubblici e privati è buono, anche perché una direttiva europea impone severi controlli» dice Filomena Gallo, avvocato e presidente dell'Associazione Amica cicogna di Salerno (tel. 089236016).

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità, www.iss.it, trovi gli indirizzi degli oltre 300 Centri di Pma. I costi? Da 2.000 euro per i centri pubblici e da 3.000 per i privati.

Q ualità di vita

Anche lo stile di vita conta per avere un bambino. Così l'Università di Cardiff, in Inghilterra, ha messo a punto un test della fertilità fai da te, presentato lo scorso novembre alla Fiera della fertilità di Londra (www.fertilityshow.co.uk). «Fumo, vita sedentaria, ambiente e cibo inquinato, alcol e droghe sono fattori che influiscono negativamente sulla fertilità maschile e femminile» dice Giancarlo Balzano, ginecologo esperto di medicine naturali. «Fumo e smog, per esempio, danneggiano l'ovaio e, se si rimane incinte, può addirittura rendere meno fertili i futuri maschi».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

L'attività fisica ha diversi effetti positivi: stimola il metabolismo e riequilibra i livelli ormonali. Per saperne di più, digita "fertilità" su www.lucaspeciani.eurosalus.com

DOSSIER

Quando andare all'estero

Oggi, grazie a una legge più permissiva, i viaggi della speranza alla ricerca di un figlio sono diminuiti. «Ma c'è ancora chi emigra per sottoporsi a tecniche di fecondazione eterologa con ovodonazione o donazione di seme. E per la ricerca di uteri in affitto, tutte pratiche vietate in Italia» spiega Filomena Gallo, avvocato e presidente dell'Associazione Amica cicogna di Salerno. «Per sottoporsi alle diagnosi preimpianto, poi vanno all'estero anche le coppie fertili con patologie genetiche. Questi aspiranti mamme e papà, infatti, secondo la nostra legge, non hanno i requisiti per accedere alla fecondazione assistita, se non attraverso una richiesta al Tribunale con un iter che dura parecchi mesi. Ecco perché molti preferiscono andare all'estero». Molto gettonata fra le donne meno giovani che non hanno pensato a crioconservare i propri ovuli nel periodo più fertile (una possibilità interessante, che costa circa 3.000 euro) è l'ovodonazione. Le mete preferite per queste pratiche? Spagna, Grecia, Ucraina, Inghilterra e Belgio. Chi è interessato a questa opportunità e vuole conoscere i centri autorizzati o saperne di più sui donatori, può contattare l'Associazione Amica cicogna di Salerno (www.eintrane.it/public/amicacicogna). Che dà consigli e assistenza legale.

Relax

Le aspiranti mamme troppo stressate fanno fatica a concepire: lo stress produce ormoni, come la prolattina e il cortisolo, che ostacolano la fertilità. «Quando le coppie sono risultate fertili a tutte le indagini del caso, i problemi possono essere tensioni emotive o blocchi psicologici» spiega Vincenzo Trotta, responsabile del Centro human fertilization di Salerno, tra i pochi ad avere nello staff uno psicoterapeuta. «In questi casi, allora, sono utili una psicoterapia breve o delle sedute di rilassamento. In una buona percentuale di casi, il problema si risolve».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Per rilassare il muscolo diaframma, sdraiati con le gambe piegate, appoggia un libro sulla pancia e, con il respiro, fallo alzare e abbassare. Continua per 5 minuti.

Sesso

Sembra che l'ex Spice Victoria Beckham abbia costretto il marito a maratone di sesso cinque volte al giorno per tentare di avere la sospirata femmina dopo tre maschi. Senza riuscirci, per il momento. «Il segreto, invece, è far l'amore bene» dice Stefania Piloni, ginecologa esperta di fertilità e medicine naturali. «E che lei raggiunga l'orgasmo: uno studio recente dell'università di Cardiff ha infatti dimostrato che le donne che arrivano all'orgasmo presentano un maggior numero di spermatozoi nella cervice uterina rispetto a chi non ha raggiunto il massimo piacere».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Rimanere sdraiate dopo il rapporto aiuta la fertilità, specie se infili un cuscino sotto il bacino e resti ferma per 30 minuti. Così gli spermatozoi possono raggiungere meglio le tube.

Terme

L'ultima moda negli Usa? Andare alle terme per avere un bambino. Secondo i dati di *Spa Finder*, società di ricerca internazionale sul mondo termale, sono sempre più numerosi i centri wellness che offrono programmi di fertilità alle coppie che desiderano un bambino. «Alcuni tipi di acque come le salsobromiodiche e quelle radioattive stimolano la funzionalità ovarica e aiutano a regolarizzare le mestruazioni. Usate localmente in irrigazioni vaginali, servono anche a risolvere le infiammazioni dell'apparato genitale» dice il dottor Umberto Solimene, autore di *Medicina termale* (red. 13,50 euro). Le acque termali sono particolarmente efficaci nei problemi cronici dell'apparato genitale, spesso conseguenze di infezioni da clamidia o trichomonas non del tutto guarite. In questi casi i germi risalgono verso le tube provocando salpingiti e annessiti: i disturbi, come dolore pelvico e senso di peso al basso ventre, possono passare inosservati ma la fertilità ne risente. Ma non c'è solo l'aspetto medico. Per la ginecologa israeliana Reouma Cohen, celebre esperta di metodi naturali, i bagni nelle calde acque termali, simbolo di maternità e accoglienza, favoriscono anche l'intesa di coppia.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Vuoi tentare un ciclo di cure termali ginecologiche? Chiedi al tuo medico: il sistema sanitario ne passa 12 l'anno. Trovi altre informazioni sul sito di Federterme www.federterme.it

Uomo

Una volta se il bimbo non arrivava tutta la responsabilità ricadeva sulla donna. «Oggi sappiamo che non è così: tra le coppie infertili, in un terzo dei casi la "colpa" è maschile, in un terzo femminile e nell'altro di tutti e due» dice Giovanni Colpi, andrologo e direttore dell'Unità operativa di andrologia e riproduzione assistita dell'Ospedale San Paolo di Milano, uno dei centri di punta per l'infertilità maschile. Tra le cause, il peggioramento dei parametri del liquido seminale: rispetto ai nostri nonni, gli uomini di oggi hanno spermatozoi più lenti, scarsi e difettosi. «Questo, in base agli ultimi dati, succede per diversi motivi: diffusione nell'ambiente di sostanze tossiche come pesticidi e plastiche che si comportano da "interferenti endocrini". Ma anche patologie, dai testicoli ritenuti (che, cioè, non sono visibili) al varicocele (la dilatazione delle vene dei testicoli), o le malattie a trasmissione sessuale che provocano infezioni all'apparato genitale». L'importante, sottolinea l'esperto, sarebbe identificare per tempo questi disturbi e curarli. Ecco perché proprio dall'Ospedale San Paolo è partito alcuni anni fa un progetto di sensibilizzazione sulla salute riproduttiva dei maschi rivolto alle famiglie e alle scuole.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Chiedi al tuo partner di fissare una visita dall'andrologo. Sul sito della Società italiana di andrologia www.bitnet-open-source.it/ trovi tutti gli indirizzi degli specialisti.

C'è anche lo yoga

In una ricerca dell'Harvard medical school (Usa), un gruppo di ragazze con problemi di fertilità ha seguito per 10 settimane un corso di yoga e meditazione. Al termine, una donna su due è rimasta incinta. Incredibile? «No, perché lo yoga riequilibra il sistema neurovegetativo e tiene sotto controllo gli ormoni dello stress, fattori che interferiscono con la fertilità» spiega Gabriella Cella insegnante di yoga per le donne alla scuola Yoga Ratna di Piacenza.

Vitamine

Anche una cura di integratori prescritta dal medico può ridurre l'ipofertilità. «Perché disintossica l'organismo, combatte i radicali liberi e lo stress, migliora la circolazione e la funzionalità dell'apparato genitale» spiega Giancarlo Balzano, ginecologo esperto di medicine naturali. «Tra le vitamine più importanti, c'è l'inositolo, del gruppo B, che si sta rivelando molto utile per curare l'ovaio policistico. Preziosi anche la E, l'acido folico e, tra i minerali, lo zinco, perché stimola la fertilità, mentre i bioflavonoidi, come le proantocianidine estratte dall'uva, sono potenti antiossidanti».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Per saperne di più, vai su www.thefertilesoul.com. È il sito della dottoressa Randine Lewis che in Inghilterra conduce programmi di cure naturali per la sterilità.

Zucchero

Un'aspirante mamma ha bisogno di dolcezza, ma quella dello zucchero non va bene. «Sempre più ricerche confermano che lo zucchero e gli alimenti raffinati come il pane e la pasta bianchi, innalzando il livello di insulina, facilitano l'insorgenza della policisti ovarica. Una sindrome che pregiudica la capacità ovulatoria» spiega Giancarlo Balzano, ginecologo esperto di medicine naturali. Ma nemmeno ai maschi il dolce fa bene: un gruppo di ricercatori inglesi ha scoperto che i pazienti diabetici con alti livelli di glicemia nel sangue avevano maggiori problemi riproduttivi.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Impara a scegliere i cibi in base al loro Ig (Indice glicemico) come ti spiega il libro *A tavola con l'indice glicemico*, di Elsa Mazzolini e Dino Sintoni (Giunti, 8,90 euro).

