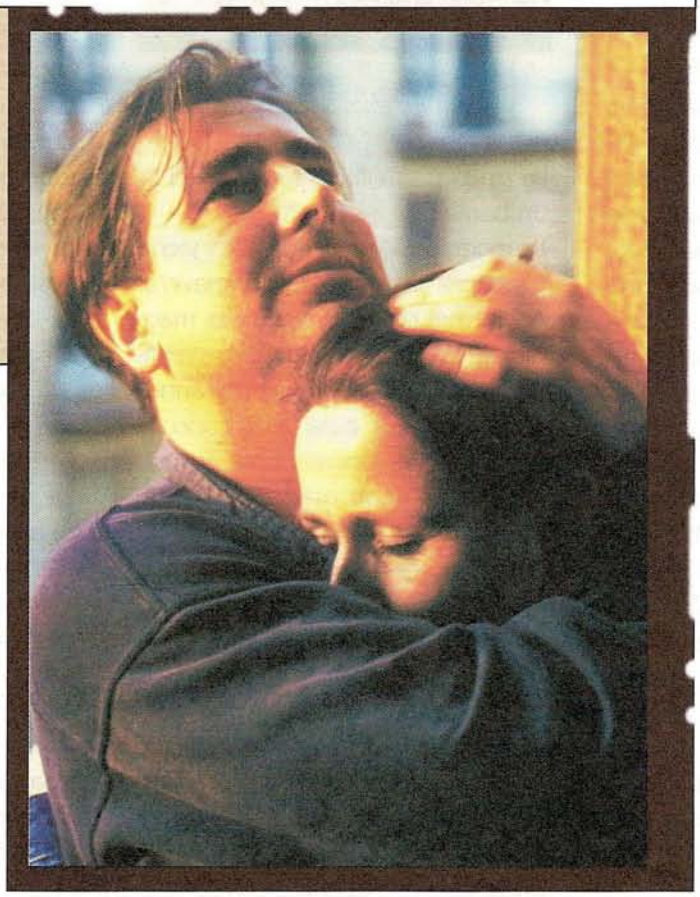
la sterilità: malattia anche dei sentimenti

Una delle cose che può essere più frustante della coppia è tentare di diventare genitori senza successo. Per una coppia su sette questa storia è vera, vera l'infelicità che ne viene, vero l'amore che da solo non basta a riempire la culla.

Dottoressa Stefania Piloni

Parlare di questo argomento non è facile, non basta elencare una serie di tecniche di riproduzione assistita, parlare di motilità di spermatozoi o di rapporti a comando. Dietro ogni coppia che chiede una gravidanza c'è una storia unica, non archiviabile in poche sigle, più importante di una malattia alle tube, che merita di resistere davanti alla dura prova di una diagnosi di sterilità.



La medicina naturale è di grande aiuto a questa situazione, spesso risolve il problema, altre volte è un valido sostegno a un percorso faticoso che le tecniche di riproduzione assistita chiedono di rispettare. La mia formazione di ginecologa è iniziata proprio occupandomi di fertlizzazione in vitro, in una delle più prestigiose cattedre milanesi. L'amore per la medicina naturale è arrivato dopo, e si è subito integrato all'endocrinologia ginecologica. La mia preparazione tecnica si è unita tenacemente a uno sguardo più ampio, sempre finalizzato al conseguimento di una gravidanza, ma più completo e più attento ai veri bisogni della coppia. Quando trovo un solo spermatozoo in un vetrino, so che c'è una strada che si chiama microiniezione, ma so anche che questa strada non è mai l'unica davvero percorribile.

le vostre domande

Il tema è grandissimo, vale la pena affrontarlo partendo dalle domande a cui mi capita più spesso di dover rispondere.

Quante possibilità abbiamo?

L'ABC imparato a scuola, quando va bene, vuole un immaginario fumettistico, in cui milioni di spermatozoi sulla linea del via si lanciano alla conquista di un'unica cellula uovo: molti si perderanno per strada, uno solo sarà il fortunato. Ma quante volte va bene? Una su quattro. Di solito non viene detto per intimare prudenza agli adolescenti, ma è proprio così, siamo una razza a bassa probabilità di concepimento. In condizioni ideali di forma fisica maschile e femminile, nel giorno giusto dell'ovulazione, siamo al 25% di possibilità di farcela. Questo dato è importantissimo perché rappresenta una soglia naturale. Le cure della sterilità possono dare successi che rispettano questo limite: se la vostra possibilità reale è pari al 10% potete sperare che la cura vi restituirà il 25% a cui avete diritto.

Il mio peso interferisce con questo problema?

L'ovulazione è strettamente correlata al peso corporeo. Sia il sovrappeso che il sottopeso interferiscono con la regolarità dei cicli mestruali, e dunque con la possibilità che l'ovulazione si verifichi. Dunque attenzione a restare in linea. Anche se un po' di grasso serve: aiuta il corpo a mettere da parte le energie, per sostenere il carico di una gravidanza.

Lo stress può influire sulla ricerca di un bambino?

La maggior parte dei bambini viene concepita in estate e in primavera. Anche nei centri di sterilità la maggior parte delle gravidanze si verificano in questo periodo dell'anno. Molti centri di cura affiancano ai programmi di procreazione assistita, dei veri e propri esercizi di rilassamento, con grande beneficio del numero di gravidanze.

Come posso capire se ho l'ovulazione?

Mestruare regolarmente non significa ovulare. Non esistono garanzie di questo tipo e le sensazioni non fanno la diagnosi. Sentire dolori ovarici a metà ciclo, osservare la presenza di muco nel periodo fertile, avvertire tensione al seno prima delle mestruazioni, sono fattori che fanno presumere che l'ovulazione ci sia, ma non la confermano. Il test di laboratorio, che più degli altri si avvicina a darci questa risposta, è il prelievo venoso di progesterone, eseguito 8 giorni dopo la presunta fase fertile.

Quali sono i giorni giusti per i rapporti?

Non fate la sciocchezza di perseguire l'ovulazione. Una vita sessuale normale e spontanea è sufficiente a coprire il periodo fecondo. Per chi vuole attenersi a qualche accorgimento in più, e se i cicli sono regolari, è raccomandabile avere rapporti a giorni alterni nel periodo fertile, che va dal 10° giorno del ciclo mestruale fino al 16° giorno circa. Saltare un giorno è importante per ripristinare la qualità del seme maschile.

Ci sono posizioni sessuali che favoriscono il concepimento?

Dopo il rapporto rimanete sdraiate, non alzatevi e soprattutto non andate in bagno a lavarvi. Se volete applicarvi ancora di più mettete un cuscino sotto il bacino e rimanete in questa posizione per 20-30 minuti. Questa posizione incoraggia gli spermatozoi a non refluire e a trovare la strada giusta verso le tube. Posizioni sessuali adatte non esistono, meglio comunque che la donna sia sotto per non doversi spostare alla fine del rapporto.

Perché le tube si possono chiudere?

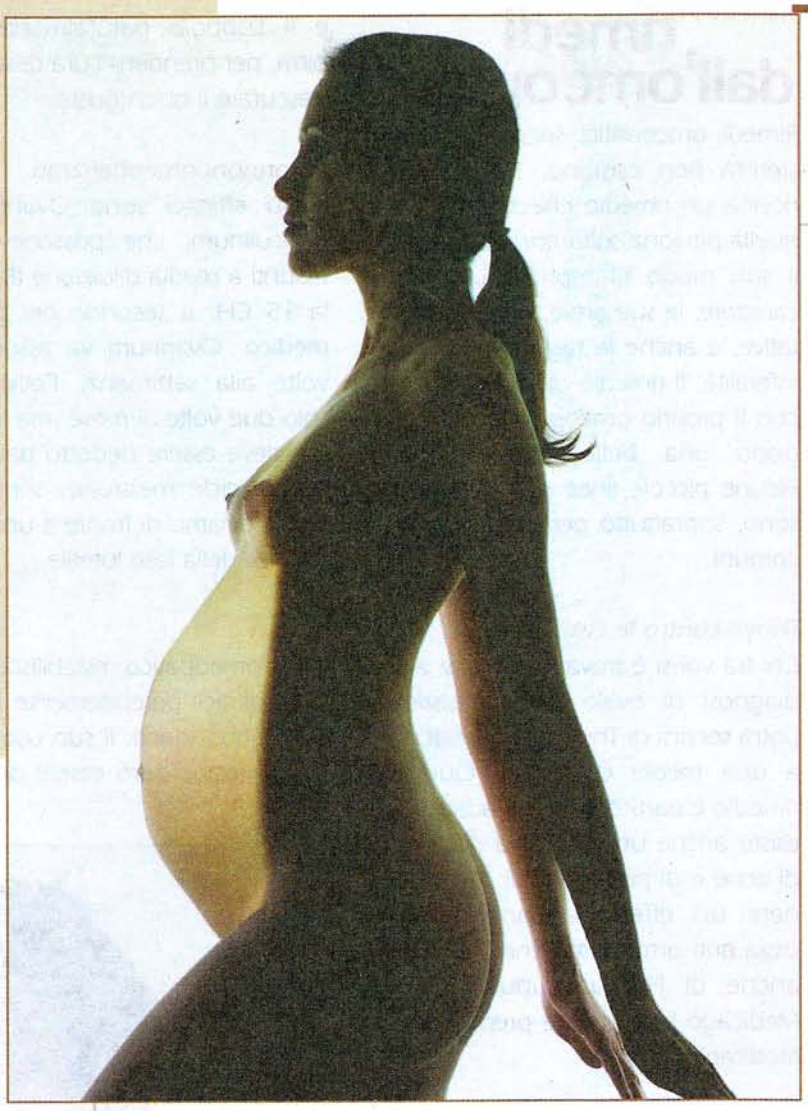
La riproduzione umana è un processo miracoloso e complicato, affidato a strutture delicate e vulnerabili, che possono essere facilmente compromesse. Le tube per esempio possono chiudersi per processi infiammatori di cui spesso le donne non si accorgono. La chlamydia è una tipica infezione di questo tipo: raramente ci si accorge di averla e i suoi effetti tubarici sono devastanti. Anche l'endometriosi può creare

gravi danni, così come l'utilizzo della spirale - come metodo contraccettivo. Un'altra motivazione può essere riconosciuta negli interventi chirurgici pelvici, anche in una operazione per appendicite in cui magari si arriva tardi, quando c'è già una quadro di peritonite. L'esame che permette la diagnosi è radiologico e si chiama isterosalpingografia. Può risultare un po' doloroso, ma è sicuramente accettabile, soprattutto per chi desidera candidarsi ai dolori di una sala parto!

Tutte le persone della mia famiglia hanno avuto bambini, perché io no?
L'infertilità non si eredita. Ci sono situazioni familiari, che tendono a ripresentarsi o a essere trasmesse, come la menopausa precoce, l'ovaio policistico, la fibrosi cistica e gravi difetti del liquido seminale. Ma possiamo appartenere a una famiglia prolifica e essere gli unici con questo problema.

Fino a che età non avrò problemi?
La fertilità femminile è alta fino ai 35 anni, poi scende progressivamente. Dopo i 40 anni le possibilità sono più basse. Anche l'uomo non è immune da questo deterioramento, ma i suoi tempi sono più lunghi e permettono di conservare sempre una capacità riproduttiva, anche se ridotta. L'avviso dunque è soprattutto destinato alle donne: attenzione alle trappole sociali, non procastinate troppo a lungo la vostra decisione, soprattutto se credete che carriera e lavoro non vi basteranno nella vita.

Mi aiuti, sono gelosa delle donne incinta...
Le donne infertili sono spesso circondate da donne incinta. Sembra un cattivo scherzo del destino, ma è quello che si verifica regolarmente. Amiche, cognate, colleghe sono sempre gravide, una vera esplosione di fertlità tutto intorno, e una grande sofferenza dentro, difficile da ammettere. Difficile perché non



si vuole essere gelose, né acide, eppure è impossibile restare indifferenti. Si rinuncia a uscire con le amiche che vantano il pancione, si piange disperatamente quando l'ennesima collega prende un congedo per maternità.Ma intanto si salta il turno, e quel "prima o poi toccherà anche a me" sembra non avverarsi mai.

"si rinuncia a uscire con le amiche che vantano il pancione"

Conosco donne molto care e dolci che hanno sentito la necessità di sfuggire ai bambini, di allontanarsi dai nipoti, fino a non frequentare coppie di genitori. Questo sintomo è importantissimo e non va mai trascurato. Occorre una sorta di riconciliazione al mondo, al bene del mondo, che è soprattutto nei bambini. Questo passo è importantissimo e difficilissimo insieme, ma è indispensabile.

Holly può aiutare in questo. È un piccolo fiore di Bach adatto a chi deve superare momenti di gelosia e di amarezza, anche di frustrazione, e per chi deve trovare la gioia di guardare avanti e di voler bene senza paura. Il mio consiglio è sempre quello di cercare pace, di avvicinarsi ai bambini, di essere brave zie, e amiche dei vostri nuovi piccoli amici. I bambini hanno bisogno del vostro amore, la vostra indifferenza fa male a loro e indurisce voi.

rimedi dall'omeopatia

Rimedi omeopatici specifici per la sterilità non esistono, l'omeopatia ricerca un rimedio che si addica a quella persona soltanto, che rispetti il suo modo di esprimersi, il suo carattere, le sue ansie, le sue aspettative, e anche le ragioni della sua infertilità. Il rimedio giusto va scelto con il proprio omeopata di fiducia, dopo una bella chiacchierata. Alcune piccole linee guida però ci sono, soprattutto per i disturbi più comuni.

Thuya contro le cisti ovariche

Chi fra voi si è trovata di fronte alla diagnosi di ovaio micropolicistico potrà servirsi di Thuya, ogni mattina a una media diluizione. Questo rimedio è particolarmente adatto se esiste anche un problema di pelle, di acne e di peli superflui. Per ottenere un effetto antiandrogeno, ossia anti ormoni maschili, servitevi anche di Humus Lupulus e di Medicago Sativa, nelle preparazioni fitoterapiche

Vitex Agnus Castus per i disordini ormonali

L'agnocasto è un fitoterapico che riassesta l'equilibrio fra estrogeni e progesterone, interferendo sulla produzione di FSH e LH, i due ormoni che regolano la funzionalità ciclica mestruale. La tintura madre può essere assunta in 40 gocce, due volte al giorno lontano dai pasti.

Fucus vescicolosus per la tiroide

Se la tiroide è all'origine dei vostri guai, e se dovete stimolarla a lavorare meglio, ricordatevi della tintura madre di Fucus, 30 gocce al mattino mezz'ora prima di colazione.

Seronea Repens, Luppolo e Ginseng

Questa triade da favola è di grande aiuto per i problemi maschili, soprattutto se la prostata ha qualche acciacco. La Seronea si trova in estratto secco, il Ginseng in radice, e il Luppolo naturalmente nella birra, per prendersi cura di sé senza trascurare il buon gusto.

Gli ormoni omeopatizzati

I più efficaci sono Ovarinum e Folliculinum, che possono essere assunti a media diluizione fra la 9 e la 15 CH, a seconda del giudizio medico. Ovarinum va assunto tre volte alla settimana, Folliculinum solo due volte al mese, ma lo schema deve essere dedotto dal disturbo del ciclo mestruale, soprattutto se ci troviamo di fronte a una insufficienza della fase luteale.

Aurum

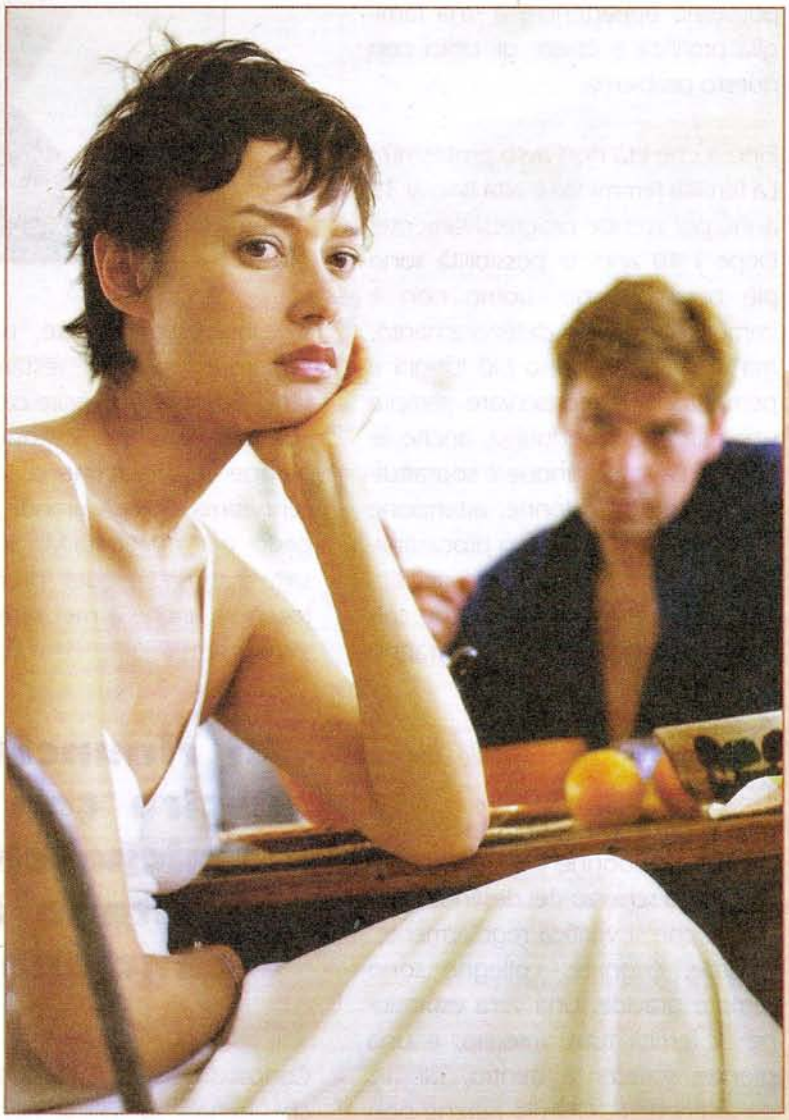
L'oro omeopatico ristabilisce situazioni di cicli perennemente in ritardo e abbondanti. Il suo uso primario dovrebbe però essere destinato alla malattia infiammatoria cronica degli annessi, alle infiammazioni delle tube, al dolore irradiato ai lati della pelvi. Le compresse vanno assunte lontano dai pasti due volte al giorno.

Maca o Ginseng Peruviano

Questa tuberosa viene dalle Ande, e le sono riconosciute proprietà terapeutiche per l'infertilità, per azione sugli ormoni FSH e LH. Risolve gli squilibri ormonali e potenzia le capacità fecondanti degli spermatozoi.

Borax

Il ciclo mestruale abbondante e doloroso vuole Borax per stare bene - oltre che un grande apporto di Magnesio - incominciando l'assunzione al mattino, sette giorni prima delle mestruazioni. Se ci sono veri e



propri coaguli scuri ricorrete invece a Brionia.

Rasayana, l'ayurveda per due

Questa miscela di erbe si trova già pronta all'utilizzo, e contiene molti principi attivi capaci di preparare l'utero alla gravidanza e di migliorare la qualità del seme maschile. Se volete dedicarvi a questa cura ayurvedica ricordatevi di abolire i cibi forti e quelli troppo speziati, oltre che tenere abitudini di vita regolari, con particolare rispetto delle ore di sonno. La polvere si assume a cucchiaini da tè oppure si trova preparata in pastiglie. Prendetene una compressa mattina e sera, accompagnandola con un bicchiere di latte caldo. Potete anche aggiungere un cucchiaino di miele. Per gli uomini, oltre a quanto detto, bisogna aggiungere un'altra pastiglietta dopo i rapporti sessuali, rigorosamente con mezzo bicchiere di latte tiepido.

Tecnobios - Bologna

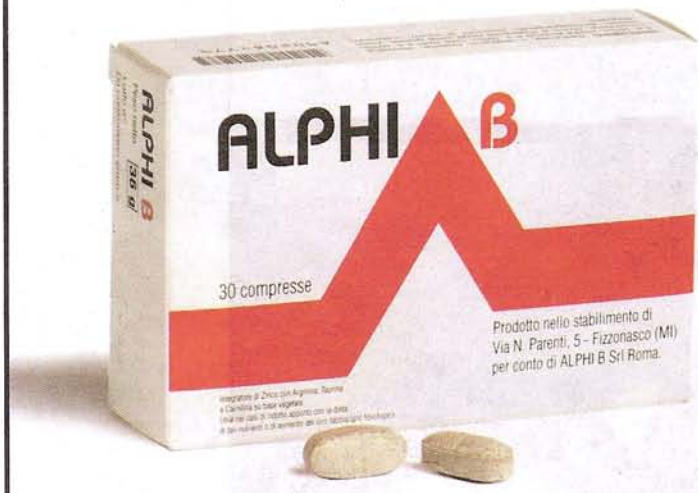
Si è concluso a Bologna il congresso organizzato dal dottor Andrea Borini, Direttore sanitario del centro Tecnobios, sulle più aggiornate prospettive della ricerca sulla fecondazione assistita. Agli oltre 300 studiosi, medici e ricercatori di tutto il mondo (Australia, U.S.A., Europa, Cina,....) i relatori hanno presentato i risultati delle loro ricerche, confermando la validità del tema del Convegno: L' embriogenesi inizia durante l'ovogenesi. L'obiettivo comune degli studiosi è quello di trasferire la ricerca più avanzata alla pratica clinica, per migliorare la percentuale di gravidanze che si ottengono con la fecondazione assistita, ottimizzando la selezione degli ovociti che verranno fertilizzati.

Fra le relazioni, alcune di particolare interesse sono state quella svolta dall'inglese professor Edwards, "padre" della prima "bambina in provetta": «Già prima della fecondazione - dice Edwards - esiste nell'ovocita un'organizzazione strutturale determinata geneticamente» (polarizzazione dell'ovocita); quella della dottoressa Linda Gregory, dell'Università di Cardiff, che ha presentato una ricerca sulla vascolarizzazione del follicolo con il color-doppler; e quella del dottor Andrea Borini, che ha mostrato la relazione fra grandezza e morfologia del follicolo e morfologia dell'embrione che si viene successivamente a formare.

Il Centro Tecnobios ha sede a Bologna, in via Del Borgo di san Pietro, 136 - tel. 051.24.10.30.

Dott.ssa Stefania Piloni
ginecologa esperta di Medicina Naturale a Milano
tel. 02/54.12.11.16
stefania.piloni@tin.it

Sesso è bello. Spesso è meglio.



Una buona intesa sessuale fa più bella la vita. Alphi B è l'integratore dietetico a base vegetale che stimola la sessualità della coppia. I componenti principali di Alphi B provengono da tre varietà di piante tropicali, tutte già note fin dall'antichità per le loro proprietà afrodisiache.
Allora, chiedi Alphi B al tuo farmacista.

DOVE TROVARE ALPHI B
Numero Verde 800-011169
www.bmc.it
bmc@netway.it
www.alphib.com

Servizio consulenza sessuologica
Numero Verde 800-862098
E in più c'è il nuovo Numero Verde di Alphi B per avere consigli e suggerimenti da esperti sessuologi. È un servizio gratuito e anonimo, attivo in voce dal lunedì al venerdì dalle 14 alle 20 e con segreteria telefonica e fax 24 ore su 24. Chiama subito: Alphi B ti dà la risposta che cerchi.

Alphi B. Integratore dietetico a base vegetale.
Per lui e per lei, in farmacia.