MONDADORI - RODALE

NOVEMBRE 2010
2,20 EURO (IN ITALIA)

Starbene

ti piaci e sei felice

VIPER TRAINING
LA NUOVA GYM CHE TI REGALA MUSCOLI FORTI E SCOLPITI

Meno 5/10 Kg PROVA LA DIETA DUKAN

Famosa in Francia, ti fa perdere peso con carne e formaggi

DOSSIER TERME: i centri per dimagrire, smettere di fumare, combattere lo stress

Sesso
Sei un'amante strepitosa?
Scoprilo con il nostro test

GRAVIDANZA OVER CON LA FECONDAZIONE ASSISTITA

Dalla Fivet all'ovodonazione: 3 quarantenni raccontano la loro storia

TRE NOVITÀ ANTICELLULITE
PER RIMODELLARE *(ora!)* LE TUE GAMBE

10 **Fondotinta multitasking**
Idratanti, dall'effetto tensore e con microsfere illuminanti

Massaggio Adamski
per disintossicare l'intestino e appiattire l'addome

VAI SU WWW.STARBENE.IT

GRANDE INIZIATIVA DI *STARBENE*
IL MESE DELLA PREVENZIONE CON I NOSTRI ESPERTI.
CHIAMA SUBITO! TROVI TUTTE LE INFORMAZIONI A PAG. 13

9 771120 527005 01011>

Testo di **Rossella Briganti**

Chiamano così le mamme che hanno compiuto i 35 anni. Ma la novità sono le "over 40" e le 50enni. Tre lettrici raccontano come si vive e che problemi dà la gravidanza "datata"

La riscossa delle primipare

iStockphoto (3), Getty

Mamme per vocazione. Mamme per scelta. Mamme a tutti i costi, "miracolate" dai progressi della medicina procreativa che ha azzerato il più grosso limite biologico al desiderio di maternità: l'età. Oggi, grazie alle continue conquiste della "cicogna tecnologica", è possibile programmare un figlio anche dopo i 40 anni quando le ovaie, prossime alla pensione, cominciano a rallentare i ritmi e a produrre ovuli sempre più rari e meno adatti alla fecondazione. E poiché il desiderio di maternità, come l'amore, non ha età ecco la scienza abbattere ogni gap anagrafico e realizzare quella che fino a quindici anni fa sembrava una missione impossibile: diventare mamma a 50 anni, quando il corpo è già entrato in menopausa.

L'ultima rivoluzione

Oggi Louise Brown ha 32 anni ed è la prima "figlia della provetta" concepita, nel lontano 1978, grazie agli "incontri di laboratorio" tra ovuli e spermatozoi. Lo scorso ottobre ha festeggiato insieme al dottor Robert Edwards, insignito del prestigioso Nobel della Medicina per aver eseguito la prima Fivet (a pag. 83) e creato, in quel di Cambridge, il primo Centro di fecondazione assistita. Da allora, si calcola che circa quattro milioni di bambini siano venuti alla luce grazie alla provetta. E per le ultraquarantenni che non ovulano più, o che sono già entrate in menopausa? La legge 40, tuttora al centro di scottanti polemiche, le ha "tagliate fuori" vietando la pratica dell'ovodonazione (quella in cui una donna giovane e sconosciuta "cede"i suoi preziosi ovuli alla futura mamma). Ma si sa: fatta la legge, trovato

attempate

Anche le star sono mamme "over"

Ricche, belle e famose. E madri "in extremis". Ecco tre esempi patinati

Claudia Gerini
Età: 38 anni
Lo scorso inverno ha dato alla luce Linda, la sua secondogenita dopo Rosa, sei anni. È tornata subito in forma grazie alla gym.

Monica Bellucci
Età: 45 anni
Lo scorso maggio è nata Leonie, la piccola secondogenita. Gli esperti di gossip assicurano che sia ancora un po' provata.

Gianna Nannini
Età: 54 anni
È incinta di otto mesi, grazie ai progressi della medicina. Riuscirà a calmare i pianti della sua piccola con del buon rock italiano? Auguri!

l'inganno. Il divieto italiano ha prodotto l'effetto di alimentare il cosiddetto turismo procreativo, con coppie deluse da ripetuti tentativi abortiti che spulciano su Google i voli "low cost" per bussare alla porta di paesi più permissivi (a pag. 83).

Un dato per tutti? Quattro coppie italiane al giorno (oltre 1400 all'anno) sbarcano all'aeroporto di Barcellona. Una città vicina e lontana, che è diventata un po' la terra promessa, l'ultima spiaggia per cercare di realizzare il sogno di avere un bambino (ma c'è anche Valencia, Londra, Lubiana). Sogno che va in porto nel 60 per cento dei casi e che consente di "forzare" la natura oltre i 50 anni. Il rischio è di generare mamme-nonne, con bimbi di dieci anni che si ritrovanno genitori sessantenni. Ai giardinetti, come a scuola, la gaffe è in agguato: "bello il suo nipotino!" o "che carina la sua bimba! Come le assomiglia!" (impossibile se i geni sono di un'altra donna e la mamma ha fatto solo da "incubatrice").

Tante quarantenni

Ma quante sono nel nostro Paese le "primapare attempate" (così le chiamano i ginecologi) che partoriscono dopo i 35 anni? Secondo fonti Istat, negli ultimi dieci anni i bimbi nati da donne tra i 35 e i 39 anni sono aumentati del 36 per cento. E un vero e proprio boom rappresentano le mamme tra i 40 e i 44 anni, che hanno registrato un "più 70 per cento". E sulla riscossa delle 50enni? Cifre ufficiali non ce ne sono, perché tutto avviene all'estero. Ma, opinioni personali a parte, quali sono i problemi reali che deve affrontare chi mette al mondo i figli sempre più tardi? Ecco la storia di tre lettrici, commentate da due ginecologi esperti di procreazione assistita.

37 anni

IL MIO LUCA È ARRIVATO PRIMA DEGLI "ANTA"

Un marito "10 e lode", una carriera al top, una vita tutta viaggi, amici, giri in barca e trekking in bicicletta... che cosa vuoi di più dalla vita? "Un bambino, mi manca tanto un bebé". Così ho risposto una sera alle mie amiche, riunite intorno a un tavolo per festeggiare l'8 marzo. D'accordo con Alex, ho così sospeso la pillola. Credevo di restare subito incinta... Invece no, ho scoperto che i figli non arrivano "a comando". Stavo già iniziando a preoccuparmi quando, dopo sette mesi di tentativi, sono rimasta in dolce attesa. E poiché il ginecologo, compilando la mia cartella, mi aveva etichettata "primapara attempata" (di già, alla mia età?) ho deciso di fare tutti i controlli del caso, compresa l'amniocentesi. La gravidanza è stata splendida ma "dopo"... I trekking non sono nulla in confronto delle notti insonni per le poppate!

Francesca e Luca

Il parere del nostro esperto

Attese snervanti. È opinione comune che un figlio arrivi "a richiesta", appena si sospende la pillola e si comincia a cercare una gravidanza. Purtroppo, non è sempre così. «Benché le 35enni di oggi abbiano un fisico da ragazzine, occorre ricordare che vengono appunto definite "primapare attempate", perché sono in ritardo rispetto a quanto la natura ha previsto per loro», spiega la dottoressa Stefania Piloni, ginecologa esperta in terapie naturali. «Oggi, come tre secoli fa, l'acme della fertilità femminile è intorno ai 20 anni, quando i "tempi di attesa" per restare incinta sono minimi. Dopo i 35 anni, invece, le ovaie si "impigriscono" e aumentano i *cicli anovulatori* (senza ovulazione), nonostante la donna abbia le mestruazioni regolari. I tempi di attesa per avere un test di gravidanza positivo, quindi, si allungano: da sei mesi a un anno».

Amniocentesi: sì o no? Più passano gli anni, più aumenta il rischio di concepire un bimbo affetto da anomalie cromosomiche. Non a caso il Sistema Sanitario prevede l'amniocentesi gratis per tutte le "over 35". Come è noto, l'esame prevede il prelievo di un campione di liquido amniotico per analizzare il corredo cromosomico del feto. Per contro, presenta un rischio di aborto pari a un caso su 200. Per questo molte mamme si interrogano: fare l'*amniocentesi* sì o no? «Dipende da come si sente la donna», risponde la Piloni. «Chi teme l'amniocentesi, può comunque fare, tra l'11ma e la 14ma settimana, un esame non invasivo: l'*Ultrascreen* che, grazie all'ecografia e a un prelievo di sangue materno, consente di stilare un "profilo di rischio" calcolando, in percentuale, la probabilità che il piccolo abbia difetti cromosomici».

Cosa ti aspetta dopo il parto...

La donna d'oggi che fa i figli appena dopo i 35 anni sente di aver fatto la "cosa giusta al momento giusto". Una consapevolezza suffragata dalle altre "colleghe", che frequentano i corsi preparto e che hanno pressapoco la sua età. «Essere in armonia con l'ambiente, poter contare sull'appoggio dei nonni e delle amiche che hanno dei bambini piccoli, aiuta la neomamma a superare in tempi rapidi (circa 6 mesi) il faticoso periodo che segue la nascita di un figlio», spiega la dottoressa Maria Saccà, psicologa e psicoterapeuta ad Arezzo. «Lo conferma il fatto che la maggior parte delle 35enni non "consuma" tutta l'*aspettativa di maternità* subito ma torna al lavoro dopo lo svezzamento. Certo, molto dipende dal bambino: avere un piccolo affetto da coliche o pronto a scambiare il giorno con la notte è un'esperienza-choc per ogni mamma, a qualsiasi età». In questo caso le cose non sono così "facili".

La tua ora X

L'ormone-spia. Come capire se ovuli ancora bene? «Basta dosare, attraverso un prelievo di sangue, l'*ormone antimulleriano*», risponde Augusto Enrico Semprini, ginecologo. «Diminuendo a mano a mano che si avvicina la menopausa, questo ormone fornisce delle indicazioni sulla riserva ovarica, cioè sulla quantità di follicoli potenzialmente destinati a maturare. È un dato impreciso, che non dice nulla sulla qualità delle future ovulazioni, ma solo sulla quantità. Inoltre, averlo basso non pregiudica il successo della Fivet».

anni 41

HO AVUTO EMMA COL SECONDO AMORE

Col primo marito non è arrivato e, forse, non l'abbiamo mai cercato. Ci siamo lasciati prima di cominciare le "indagini". Col secondo marito per molto tempo l'argomento "figli" è restato un tabù: lui ne ha già due dalla prima moglie (che frequentano la nostra casa) e non se la sentiva di rimettersi in pista. Per un po' ho soffocato il mio desiderio, ma quando ho soffiato 40 candeline sono sbottata: "voglio un bimbo tutto mio, non soltanto crescere quelli degli altri!". Ma poiché non riuscivo a restare incinta (ovaie "fiacche", mi hanno detto) mi sono sottoposta alla Fivet. La prima è andata male, mentre dalla seconda è nata Emma, che oggi ha 9 mesi: la più grande gioia mia e di mio marito.

Angela ed Emma

→ Il parere del nostro esperto

La fecondazione in vitro. Vi ricorrono tutte le donne che hanno le tube danneggiate, che sono affette da endometriosi, che hanno ovaie così "difficili" da richiedere un trattamento ormonale per produrre ovuli di buona qualità o che abbiano un partner con un seme inadatto alla fecondazione. «La percentuale di successo della Fivet (acronimo di *Fertilizzazione in Vitro con Embryo Transfert*) varia molto in base all'età dell'aspirante mamma», spiega il dottor Augusto Enrico Semprini, ginecologo e immunologo. «Se a 30 anni la probabilità di successo può arrivare al 50 per cento, intorno ai 40 anni scende al 15 per cento. La paziente necessita di una settimana di stimolazione ovarica, tramite ormoni follicolo-stimolanti, e durante quei giorni deve rimanere sotto stretto controllo ecografico e ormonale. Questo richiede un impegno notevole e la capacità di sopportare gli effetti collaterali legati alla sovrastimolazione dell'ovaio: ritenzione idrica, gonfiore addominale, tensione al seno.

Il pick-up. «Il prelievo degli ovociti maturati avviene sotto anestesia generale», prosegue Semprini. «Il trasferimento in utero, invece, è indolore e non richiede anestesia. La legge italiana vieta la diagnosi preimpianto (*biopsia embrionale*), se non a fronte di gravi malattie genetiche dei genitori».

→ Cosa ti aspetta dopo il parto...

È un dato di fatto: più si va avanti con gli anni, più vengono a meno le energie per affrontare il delicato periodo del puerperio. Un banco di prova che può rivelarsi durissimo, specie se viene a mancare il sostegno delle amiche (che hanno già i figli grandi) o dei genitori, troppo anziani per accudire un neonato. Felice ma stanchissima, la neomamma quarantenne si ritrova spesso a spingere una carrozzina da sola, in un isolamente dorato che la fa sentire un po' Cenerentola. Aggiunge la dottoressa Stefania Piloni: «Molte quarantenni assumono un'integrazione di ferro, per compensare le perdite legate a un flusso mestruale abbondante. Ma durante l'allattamento devono sospenderlo, in quanto aggrava le coliche del lattante. Di conseguenza si ritrovano pallide e anemiche, stremate dalla stanchezza».
Il rischio in agguato? La depressione post-partum che, normalmente, colpisce le giovanissime, catapultate nel mondo della maternità quando le coetanee vanno all'università ed escono alla sera, e che si "trasferisce" alle "attempate", che si sentono inadatte al nuovo ruolo e pensano di non farcela (alla pari di una 19enne, appunto). Il consiglio? Se la malinconia e il senso di inadeguatezza si prolunga oltre il fisiologico umor nero da *baby-blues* (15 giorni dopo il parto) è bene rivolgersi a una psicoterapeuta.

Paghi X

Provetta: pubblica o privata?
Privatamente un ciclo di fecondazione assistita costa dai 4000 ai 5500 euro, mentre nelle strutture pubbliche è gratuito. Però vi sono dei vantaggi "privati". «È possibile sapere qual è la percentuale di successo del centro a cui ci si rivolge», spiega Semprini. «Il 50 per cento di successi a 40 anni è già un buon "curriculum". Inoltre, è possibile azzerare i tempi di attesa (da 3 mesi a un anno, nel pubblico) e ricevere un'assistenza medica personalizzata».

SUPERMAMMA "OLTRE LA MENOPAUSA"

«Disgraziata chi mette al mondo i figli dopo i 50 anni». «Scusi, disgraziata è chi i figli non ce l'ha». Così ho risposto il mese scorso a un'infermiera del centro vaccinale, che aveva osato fare i commenti sulla mia età. È vero, io il figlio l'ho cercato tardi. Credevo di non essere portata per la maternità e di star bene con le mie "cose": la mia boutique di ceramiche, il mio compagno, i miei amici, le mie foto... In menopausa è arrivata la mazzata. E poiché sognavo un bambino giorno e notte, siamo andati a Barcellona per l'ovodonazione. Sono rimasta incinta al primo colpo. Grazie, mia sconosciuta donatrice!

Paola e Davide

Il parere del nostro esperto

Vade retro, menopausa! La cinquantenne che decide di diventare madre è una donna molto determinata, pronta a volare oltreconfine per aggirare il divieto, tutto italiano, della fecondazione eterologa (né spermatozoi né ovociti esterni alla coppia). «Al primo incontro al Centro di fecondazione assistita prescelto, l'aspirante mamma deve portare l'esito dell'*isteroscopia*, l'esplorazione della cavità uterina tesa a verificare che l'utero sia indenne da polipi, fibromi o endometriosi», spiega Stefania Piloni. «Contemporaneamente il partner deve portare lo *spermiogramma*, l'esame del liquido seminale. Quindi, se tutto va bene, viene messa in lista e contattata non appena si trova una "donatrice di ovuli" corrispondente al *fenotipo* dei genitori (colore degli occhi, della pelle e dei capelli). Inizia così una terapia ormonale "parallela", eseguita in due paesi diversi: alla cinquantenne, per preparare l'utero ad accogliere l'ovulo fecondato, e alla lontana donatrice stimolata a produrre una "superovulazione". Eseguita la fecondazione in vitro, si procede quindi al trasferimento in utero».

Tutti i contro. Contrariamente a quanto si crede, il "bombardamento ormonale" cui viene sottoposta una donna che riceve l'ovodonazione è meno intenso di quello prescritto per una normale Fivet. «Il problema è che si tratta di gravidanze a rischio», precisa la Piloni. «La gestante va facilmente incontro a diabete gravidico, gestosi e ipertensione. Mentre il piccolo rischia di nascere prematuro, sottopeso e con crisi respiratorie, per via di una placenta "insufficiente", ossia meno "nutriente" di quella di una giovane. Inoltre, dopo il parto, il ritorno immediato della menopausa comporta un "down" ormonale veramente pesante, sia sul piano fisico che psicologico».

Il luogo X

Cicogne poliglotte. «Il paese più gettonato dalle italiane è la Spagna: vicina, "familiare", offre il servizio in tutte le lingue e la comodità dell'assistenza via mail (costo: dai 6000 agli 8000 euro). Seguono il Belgio, la Danimarca e l'Inghilterra (un po' più cara: dagli 8000 euro in su). Un vero e proprio boom ha registrato la Slovenia, lo stato dell'Est a portata di mano che offre prezzi più abbordabili: 4000-5000 euro in tutto. Domande in crescita anche per la Grecia (Salonicco) e la Repubblica Ceca.

Cosa ti aspetta dopo il parto...

Le mamme cinquantenni, che hanno concepito "fuori tempo massimo", hanno raggiunto una stabilità economica che le consente di poter contare sugli aiuti, tra colf e baby-sitter. Certo: fisicamente sono molto stanche e il "ritorno della menopausa" non le aiuta a recuperare le proprie forze. Ma ancora più pesante è il carico psicologico che si trovano ad affrontare dopo il parto. «Lo sguardo degli altri, e il giudizio negativo di chi crede che fare i figli a 50 anni sia un gesto di egoismo estremo, pesano molto sulla donna», spiega Maria Saccà. «Nei momenti di crisi e di stanchezza, quando il piccolo fa i capricci, può persino accadere che attribusca ai geni della donatrice i suoi lati negativi. Come se tutto dipendesse dalla genetica, e non da una buona o cattiva educazione. Si tratta di un "disconoscimento parziale", fortunatamente raro, ma possibile nelle donne che hanno fatto ricorso all'ovodonazione».