

# COME SI ALLENA LA CICOGNA

**FERTILITÀ**  
Se c'è in progetto un bimbo, magari non subito, ma tra qualche anno, è fondamentale imparare a preservare il proprio "potenziale creativo"

di Letizia Michelozzi

**D**esiderare la maternità non è un fatto scontato come potrebbe sembrare. Sono molte le coppie che si ritrovano a dover fare i conti con i più diversi problemi e non c'è nulla di più frustrante del tentare di diventare genitore senza successo. «Ogni donna e ogni coppia hanno una storia unica e irripetibile», afferma la dottoressa Stefania Piloni, ginecologa, omeopata e docente di medicina complementare all'Università degli studi di Milano. «La persona giusta al momento giusto potrebbe non arrivare subito e diventare genitori può essere un progetto che ci riguarda tardi nella vita». Si pone, perciò, il problema di come conservare il nostro patrimonio fertile il più a lungo possibile. Ecco qualche utile consiglio.

Questione di peso: il monito esiste sia nel sottopeso sia nel sovrappeso. Non occorre essere obesi o magrissimi per avere problemi di fertilità, basta una deviazione dell'indice di massa corporea a 24-25 (si calcola dividendo il peso in chili per l'altezza in metri quadrati). Il sottopeso mette in allarme l'ipotalamo, la regione del cervello che regola i nostri ormoni, scatenando una situazione di allarme, come se non ci fossero energie per sostenere una intera gravidanza. Da qui il blocco ovulatorio e mestruale. I meccanismi precisi di queste correlazioni non sono ancora chiari, ma chiari sono, invece, gli esiti. Il grasso non è un tessuto inerte, la stragrande maggioranza delle donne sovrappeso diventa madre semplicemente riconquistando la linea perduta e le donne sottopeso tornano ad avere normali cicli ovulatori facendo scorta di un po' di energie.

La policistosi ovarica è diffusissima e si presenta fin dall'adolescenza con irregolarità mestruali, acne, tendenza al sovrappeso, aumento dell'ormone LH e del

testosterone e con conseguente aumento dei peli superflui. Spesso il ciclo mestruale si normalizza con gli anni, ma in molte donne i cicli rimangono irregolari e senza ovulazione. La policistosi va necessariamente curata e l'ovulazione deve essere ripristinata per non avere in futuro problemi di fertilità.

Sostanze come cimetidina, spironolattone, eroina e metadone penalizzano la fertilità. Radiazioni, narcotici e diserbanti agricoli possono creare danni irreversibili. Chemioterapici e antitumorali possono distruggerla definitivamente anche se spesso sono indispensabili. Gli uomini possono ricorrere a congelamento del seme prima di iniziare la chemioterapia, le donne potranno congelare i propri ovociti o direttamente il tessuto ovarico. Malattie scompensate come diabete, difetti tiroidei e insufficienza renale possono allo stesso

modo essere di interferenza.

Una brutta peritonite o una severa infezione genitale possono rovinare per sempre la fertilità. Attenzione ai rapporti a rischio: chlamydia e gonococco non sono germi così improbabili e possono distruggere irreversibilmente la potenzialità procreativa.

L'endometriosi è un impianto, fuori dall'utero, di tessuto endometriale, che normalmente riveste solo la cavità uterina. I disturbi legati a questa malattia sono il dolore al ciclo mestruale e la sterilità. L'infertilità è 20 volte superiore fra le donne affette da endometriosi, la possibilità di concepimento mensile, senza terapia, è del 6-8%, mentre nelle donne fertili la normale percentuale è del 25%. Per tutte queste ragioni l'endometriosi va diagnosticata e assolutamente curata. Per altro, la miglior cura è proprio la gravidanza.

## PROVE SENZA STRESS

A volte, lo stress emotivo nella relazione nasce semplicemente dall'idea di non fare più l'amore ma di fare un bambino. «Si osserva un frequente calo di desiderio con deficit erettivi e ansia da prestazione proprio a "metà ciclo" quando la donna, supposta fertile, percepisce il massimo del suo desiderio, spesso non desiderando più il partner nei periodi cosiddetti infertili e manifestando, a sua volta, deficit di lubrificazione, dolori ai rapporti e alterazioni del vissuto orgasmico», sottolinea la dottoressa Rossella Nappi, ricercatore universitario presso la

Clinica ostetrica e ginecologica del Policlinico S. Matteo di Pavia e coautrice di *Donne nuove*, Ed. Franco Angeli. «Insorgono, pertanto, problemi sessuali secondari di coppia che possono complicare ulteriormente il quadro e non devono essere sottovalutati perché possono condurla fino alla richiesta della fecondazione assistita, di un concepimento senza sesso. D'altro canto, si calcola che il 10% dei problemi di infertilità sia causato da patologie psicosessuali quali vaginismo, impotenza e disturbi dell'eiaculazione, compensati nella coppia fino al momento in cui

scatta il desiderio di avere un figlio». Anche la fecondazione assistita sembra influenzare negativamente il vissuto sessuale di coppia. «Sì, e soprattutto quando sopraggiunge un fallimento», continua la specialista. «Anche se alcuni studi hanno dimostrato un miglioramento del livello di comunicazione e intimità nella coppia con un maggior investimento sul partner. Come se l'impossibilità di diventare genitori stimoli la ricerca di risorse interiori capaci di creare una complicità che aiuti entrambi a superare la frustrazione».

## SOS NATURALE

In omeopatia e in fitoterapia non esistono rimedi specifici per la sterilità. «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, aspettative e anche le ragioni della sua infertilità», afferma Stefania Piloni.

«Il rimedio giusto va scelto con il proprio omeopata. Ci sono, però, alcune linee guida per i disturbi più comuni».

### THUYA CONTRO LE CISTI OVARICHE

Ideale per l'ovaio micropolicistico, ogni mattina a una media diluizione. Bene anche per problemi di pelle, acne e peli supeflui. Per un effetto antiandrogeno, ossia anti ormoni maschili, aggiungere Humus Lupulus

e Medicago Sativa, in preparazione fitoterapica **PULSATILLA PER L'OVULAZIONE**

Produce una buona ovulazione. Può essere unita a Rubus Idaeus, macerato glicerico in gocce, e a Gelsemium, che attenua lo stress.

### VITEX AGNUS CASTUS PER I DISORDINI ORMONALI

È un fitoterapico che riassume l'equilibrio fra estrogeni e progesterone, interferendo sulla produzione di FSH e LH, gli ormoni che regolano la funzionalità ciclica mestruale. La tintura madre si assume in 40 gocce, due volte al giorno lontano dai pasti.

### FUCUS VESCICOLOSUS PER LA TIROIDE

Se il problema è la tiroide e bisogna stimolarla, ottima la tintura madre di Fucus,

30 gocce al mattino mezz'ora prima di colazione.

### ORMONI OMEOPATIZZATI

I più efficaci sono Ovarinum e Folliculinum alla 9 o alla 15 CH.

Ovarinum si assume tre volte alla settimana, Folliculinum 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.

### MACA O GINSENG PERUVIANO

Dalle Ande, una tuberosa che ha proprietà terapeutiche per l'infertilità

grazie all'azione sugli ormoni FSH e LH.

Risolve gli squilibri ormonali e potenzia le capacità fecondanti degli spermatozoi.

gico che possa determinare lo sviluppo completo e corretto del loro apparato riproduttivo. Molte patologie di facile riscontro rimangono così senza diagnosi.

Il varicocele (varice venosa del testicolo), per esempio, è presente nel 10-20% della popolazione generale e nel 40% della popolazione maschile infertile. L'intervento chirurgico di correzione va eseguito prima dei 35 anni, altrimenti è inutile e non ottiene buoni risultati sul ripristino della motilità degli spermatozoi.

Il criptorchidismo (mancata discesa del testicolo nel sacco scrotale) può danneggiare irreversibilmente la fertilità perché le cellule di produzione della linea seminale sono delicate e soffrono se avvolte dalla calda temperatura addominale. L'intervento o la terapia medica devono essere precocissimi, in età infantile. Negli adolescenti va comunque controllato che i testicoli non siano mobili e che non risalgano verso l'addome durante i rapporti sessuali. Nel caso di dubbi, il miglior modo per sincerarsi della fertilità maschile è eseguire l'esame del liquido seminale.

Va ricordato, infine, che il fumo rischia di danneggiare la fertilità. La nicotina e alcuni suoi metaboliti sono presenti sia nel plasma seminale sia nel siero e influiscono negativamente sulla motilità degli spermatozoi. Inoltre, il fumo limita la "flessibilità" delle ciglia tubariche, le piccole strutture mobili che spingono le uova verso gli spermatozoi.

## CALENDARIO BIOLOGICO SOTTO CONTROLLO

**Orologio fertile: conto alla rovescia.**

**Fino a quando sarò fertile? Rischio di avere una menopausa anticipata?**

**Ogni donna vorrebbe trovare risposta a queste domande. Finalmente è possibile.**

**L'ecografia transvaginale è in grado di misurare la riserva ovarica e di stabilire per quanto tempo il ciclo mestruale continuerà a presentarsi. «I parametri di riferimento sono proprio il volume ovarico e il numero di follicoli immaturi rilevabili all'esame», spiega la Piloni. «L'elaborazione di questi dati con quello dell'età anagrafica fornisce un'idea precisa della scadenza dell'orologio mestruale. I risultati rilevati dal ginecologo vengono elaborati da un software e la risposta è facilmente accessibile. Di fronte a cicli troppo irregolari o a un'attesa prolungata di concepimento, meglio accertare che l'orologio mestruale possa funzionare ancora a lungo». Questa informazione è utile alle donne che ritardano il momento per diventare madri ma vogliono sapere fino a quando la maternità sarà un progetto realizzabile.**

La scelta della spirale come contraccettivo deve essere ben valutata. Esiste il rischio che il filo esposto in vagina possa permettere la risalita di microrganismi patogeni in cavità uterina. Questo predispone alla malattia infiammatoria pelvica e spesso all'infiammazione tubarica (salpingite) che può portare al restringimento o all'occlusione della tuba stessa. La spirale, dunque, andrebbe consigliata quando la famiglia è completa e il desiderio di gravidanza già realizzato. La pillola, invece, è protettiva sulla fertilità: aumenta lo spessore del muco cervicale, ostacola l'ingresso di microbi e batteri, preserva la riserva di ovociti e procrastina l'ingresso in menopausa. Inoltre, protegge da endometriosi e cisti ovariche.

Il muco cervicale è prodotto dalla secrezione delle ghiandole endocervicali a cui si aggiungono piccole quantità di fluidi provenienti dall'endometrio, dalle tube e dalle secrezioni del follicolo ovarico.

Si tratta dunque di una barriera tra cavità uterina ed ambiente esterno che facilita il transito degli spermatozoi, protegge gli stessi dall'ambiente acido della vagina, agisce da filtro per germi e infezioni.

Tra il 12-13° giorno del ciclo il muco fluidifica, in seguito all'azione dell'estradiolo, diventa più abbondante e filante. Questo è un buon indicatore dell'inizio del periodo fertile. Può rivelarsi utile fare l'esame

del muco cervicale? Il muco in genere ha un pH compreso tra 7 e 7,8, valore che rende possibile la sopravvivenza degli spermatozoi. Le cause di inadeguatezza del muco possono essere diverse, ad esempio si può verificare che le ghiandole che tappezzano il canale cervicale non producano la quantità necessaria e sufficiente per consentire il passaggio degli spermatozoi, oppure si riscontrano valori di pH inferiori a 7 in cui l'ambiente acido non consente una buona sopravvivenza di questi ultimi. L'insieme di tutte queste modificazioni del muco cervicale può essere valutato con un sistema di punteggio detto "score cervicale" in cui valori prossimi a zero indicano scarsa stimolazione estrogenica, mentre un punteggio alto ne indica una ottima. Il test post coitale è stato però quasi del tutto abbandonato perché di scarso significato nelle indagini per l'infertilità. Molte donne infatti hanno ottenuto concepimento anche se il loro muco era stato giudicato troppo acido. Per altro l'esecuzione del test presenta anche qualche inconveniente visto che andrebbe eseguito a seguito di un rapporto sessuale per poter osservare l'interazione muco-spermatozoi.

### Prevenzione maschile

Purtroppo i ragazzi adolescenti non si sottopongono ad alcun controllo androlo-