



# Fertilità di coppia

*Per ridurre la possibilità di incappare in ostacoli nella ricerca di un figlio, è importante avere, fin da giovanissimi, la consapevolezza che l'età conta e che il patrimonio fertile merita attenzione e cura. Oltre alle classiche terapie ormonali, un valido supporto è offerto dalla medicina naturale, spesso in grado di riequilibrare le funzioni biologiche*

**N**ella ricerca del bambino, una coppia italiana su cinque incontra difficoltà. In un'Europa che vede costantemente abbassarsi il tasso di fecondità, che è oggi di 1,59 figli per donna, l'Italia è sul gradino più basso di tutti, con 1,32 figli per donna. Inoltre, le nostre neomamme sono tra le più vecchie: da noi il primo bebè arriva in media alla vigilia dei 32 anni, mentre la fertilità femminile comincia a declinare dai 28 e si abbassa drasticamente dopo i 35. Dopo quest'età diventa via via più difficile concepire, spontaneamente e con le tecniche di procreazione medicalmente assistita. Le ragioni di una maternità (e paternità) procrastinata fino al filo di lana sono senz'altro

sociali: mancanza di lavoro stabile e di concrete prospettive economiche, assenza di un partner affidabile, organizzazione del lavoro (che per una donna spesso penalizza invece di valorizzare la scelta di fare un figlio), carenza di servizi a supporto, a partire dagli asili nido ecc. Il risultato è che si rimanda in attesa di tempi migliori. Ma non sempre questi coincidono con i tempi biologici della fertilità, che sono sordi ai cambiamenti culturali: la regola del "40 sono i nuovi 20" purtroppo in questo caso non vale. Insomma, il progetto bambino dovrebbe entrare nelle nostre agende ben prima che l'orologio biologico ci ricordi che la scadenza è prossima: ciò significa avere, fin da giovanissimi, la consapevolezza che l'età conta e che il nostro patrimonio fertile merita attenzione e cura.



## Interferenti endocrini

Gli interferenti endocrini sono sostanze non solo contenute nei pesticidi o prodotte dalla combustione delle plastiche (interferenti persistenti), ma presenti (se pur meno persistenti) in molti oggetti di uso comune, come alcune plastiche. Sono oggi chiamati in causa soprattutto come imputati dell'inarrestabile declino della fertilità maschile, ma anche perché in grado di creare squilibri nell'ovulazione e nella funzionalità della tiroide, che svolge un importante ruolo nella capacità procreativa femminile. Per ridurre l'esposizione a tali sostanze, al di là delle normative nazionali e internazionali, si possono adottare comportamenti responsabili e intelligenti, come quelli suggeriti in cucina da Alberto Mantovani, dirigente di ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità. Le regole generali prevedono: cambiare le padelle a fondo usurato, evitare bottigliette di plastica e contenitori di plastica usurati per cibo e bevande, usare per il forno a microonde solo contenitori adeguati.

### L'ETÀ GIUSTA

Fino a che punto l'età delle donne diminuisce la fertilità? La fertilità è un dono individuale: ci sono donne di fertilità longeva e altre in cui l'orologio biologico porta a una scadenza anticipata. Nella maggior parte dei casi la fertilità brilla fino ai 35 anni e dopo questo limite il suo potere decresce fino a diventare esiguo dopo i 40 anni e pressoché nullo dopo i 45 anni. Per questo motivo idealmente la famiglia dovrebbe definirsi entro i 35-36 anni, per evitare difficoltà di concepimento come pure abortività frequente o malattie cromosomiche. Al problema infatti di arrivare al test di gravidanza positivo si aggiunge quello di una abortività alta che spesso compromette il decorso gravidico.

### GLI ERRORI DA EVITARE

Il benessere fertile passa prima di tutto attraverso una sessualità consapevole e sicura, al riparo dalle malattie sessualmente trasmesse fin dai primi rapporti. Alcune infezioni, come la clamidia, non danno sintomi, ma lavorano in silenzio fino a chiudere le tube. È importante, sia per lei che per lui, sottoporsi a controlli periodici dal ginecologo e dall'andrologo, e non trascurare sintomi come perdite strane e bruciori, che potrebbero essere la spia di problemi in grado di compromettere l'apparato riproduttivo.

La dieta, anche in questo caso, gioca un ruolo di primo piano, sia per la scelta degli alimenti (pochi grassi saturi, tanta frutta, verdura e pesce ricco di Omega 3, amici di ovuli e spermatozoi), sia per il controllo del peso: obesità e sovrappeso, così come l'eccessiva magrezza, causano problemi ovulatori e irregolarità del ciclo e, sul fronte maschile, alterazioni nella qualità e quantità del se-

me. L'abitudine al fumo e l'abuso di alcolici accrescono il rischio di infertilità, al pari delle droghe, comprese quelle leggere, che permangono a lungo e hanno effetti negativi soprattutto sulla fertilità maschile, e gli steroidi anabolizzanti, cari a molti uomini superpalestrati, che gonfiano i muscoli ma "sgonfiano" il testosterone e inibiscono la spermatogenesi.

### L'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Non ci sono però nutrienti da demonizzare, soprattutto quando lo scopo è arrivare alla gravidanza: si tratta piuttosto di selezionare. Un criterio che vale per gli zuccheri, primi imputati per l'insulino-resistenza, così come per i grassi: quelli di pesce e semi oleosi, ricchi di omega 3, e gli insaturi degli oli vegetali garantiscono il buon funzionamento endocrino e dell'apparato riproduttivo. Tra le vitamine più importanti per la fertilità femminile c'è la D, la cui carenza diminuisce le chance di riuscita anche della procreazione assistita e l'acido folico che, assunto fin dall'epoca preconcezionale, oltre a prevenire i difetti del tubo neurale del feto, accresce del 15% le probabilità di rimanere incinte. Tra i minerali, un ruolo di primo piano lo riveste il ferro: l'anemia sideropenica, molto diffusa tra le donne, diminuisce anche il desiderio sessuale. Infine, vi è lo zinco (ostriche, cereali e germe di grano), elemento vitale per la maturazione di ovociti e per la corsa degli spermatozoi. Per riequilibrare il pH vanno moderati anche the, caffè e alcolici a favore di acqua e the verde.

### ESAMI

Gli accertamenti di coppia sono indispensabili per cercare la causa dell'infertilità. La donna deve eseguire i prelievi di sangue

per determinare se è fertile, analizzando FSH (l'ormone che fa produrre i follicoli), il valore AMH (l'ormone anti-mulleriano è indicativo della riserva degli ovociti nelle ovaie) e il progesterone (l'ormone pro-gestazione come dice il suo nome). Dopo i 35 anni è utile dosare anche il DHEAS, l'ormone che indica la giovinezza delle ovaie. Per gli uomini l'esame più importante è l'esame del seminale con test di capacitazione, che verifica al microscopio quanti spermatozoi davvero corrano. Infine, la donna si sottoporrà all'esame delle tube, per capire se le tube sono aperte e se dunque cellule uovo e spermatozoi possono incontrarsi in modo naturale.

### LE TERAPIE

Le cure per la sterilità di coppia si basano solitamente su terapie ormonali in compresse o iniettive, per stimolare l'ovaio a produrre un numero di ovociti superiore all'unico ovocita di un ciclo naturale. La maggior parte delle terapie ormonali è destinata al corpo femminile ed è sempre la donna a essere osservata maggiormente attraverso ecografie e monitoraggi ormonali. In verità molti rimedi naturali possono essere utilizzati per sprigionare una buona forza fertile femminile, così come molti integratori maschili possono sostenere gli spermatozoi nella grande corsa verso la cellula uovo.

### LA MEDICINA NATURALE

#### THUYA E INOSITOLO CONTRO LE CISTI OVARICHE

La diagnosi di ovaio micropolicistico potrà servirsi di Thuya, ogni mattina a una media diluizione. Questo rimedio omeopatico è particolarmente adatto se esiste anche un problema di pelle, di acne e di fastidiosi peli superflui. È bene associare Thuya all'Inositol, perché questo integratore (che altro non è che la vitamina B7) aiuta le donne a creare ovulazioni mature, sia in cicli naturali che in cicli di procreazione assistita.



### VITEX AGNUS CASTUS E DIOSCOREA VILLOSA PER I DISORDINI ORMONALI

L'agnocasto è un fitoterapico che riassume l'equilibrio fra estrogeni e progesterone, armonizzando la produzione di FSH e LH, i due ormoni ipofisari che regolano la funzionalità ciclica mestruale. Il suo valore è quello di essere un ottimo fitoprogestnico, dunque un esaltatore della produzione dell'ormone progesterone. Anche la Dioscorea è un progesterone naturale, ma è più intenso e incisivo dell'agnocasto. È ottima per donne che abbiano avuto polipi e fibromi e che non possono permettersi di farli crescere o recidivare. Agnocasto e Dioscorea vanno utilizzati nella seconda parte del ciclo, partendo dal giorno dell'ovulazione: usarli ogni giorno è un errore.

### FUCUS VESICICOLOSUS PER LA TIROIDE

Se la tiroide lavora poco (ipotiroidismo) è bene sostenerla con tintura madre di *Fucus*, 30 gocce al mattino mezz'ora prima di colazione. Il fucus è un'alga bruna ricca di iodio, e proprio iodio e selenio sono i due minerali più importanti per aumentare il lavoro tiroideo.

### SERENOA REPENS, LUPPOLO E GINSENG

Questa triade da favola è di grande aiuto per i problemi maschili. La *Serenoa* si trova in estratto secco, il ginseng in radice, e il luppolo in polvere essiccata (e naturalmente nella birra). La *Serenoa repens* è utile in caso di prostata ingrossata (adenoma prostatico), il Ginseng è perfetto nei casi di grande stanchezza e di forte stress lavorativo.

### MACA

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. La Maca è utile agli uomini che producono spermatozoi poco vitali che percorrono solo pochi centimetri e poi si fermano, senza mai arrivare all'incontro con la cellula uovo. Questa radice aiuta anche le donne, sostenendole nella fase di ovulazione, soprattutto in presenza di scarso riposo o di forti componenti di stress lavorativo.

### 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 insieme a *Folliculinum*: per entrambi è bene assumere cinque granuli. *Folliculinum* serve per ottenere una buona crescita follicolare e *Ovarinum* sostiene l'intero ovaio nella produzione di ovociti maturi.

### PICNOGENOLO

Dalla corteccia del pino marittimo si estrae questo rimedio contro l'endometriosi che affianca le donne nel contrastare l'avanzata della malattia. Il picnogenolo può essere utilizzato durante la pillola contraccettiva o asso-

ciato ad altre cure per l'endometriosi, ma soprattutto viene utilizzato quando la donna, finite le terapie che controllano l'endometriosi, è libera di cercare la gravidanza. Previene le recidive di malattia, esalta la fertilità femminile e riduce il dolore mestruale.

### GLI ORMONI BIOIDENTICI

Sono ormoni uguali e identici a quelli che la persona produce nel corso della sua vita. Si possono assumere sotto forma di capsule, crema o gel transdermici. Il progesterone ad esempio è il principale ormone riproduttivo femminile, bilancia gli estrogeni e rende il ciclo regolare. Una carenza provoca sindrome premestruale, alterazioni del ritmo e della quantità del flusso mestruale, infertilità e aborto. Il progesterone bioidentico è ottimo in caso di sindrome premestruale, gonfiore, ritenzione idrica e in caso di endometriosi lieve e moderata. O ancora, il dhea, prodotto dal surrene: è l'ormone steroide più abbondante nel corpo umano, stimola e regola la produzione di tutti gli altri ormoni endogeni. Una sua carenza può causare calo del desiderio sessuale, stanchezza, calo dell'umore. Il bioidentico può essere anche di origine vegetale e si utilizza per contrastare i disturbi legati alla menopausa, per riaccendere il desiderio sessuale o per stimolare la produzione di altri ormoni nel caso si cerchi un bambino, anche durante la fecondazione assistita. Il dhea bioidentico è l'ancora di salvezza per le donne che cercano figli in età più matura, per chi deve affrontare la fertilità dopo i 36-38 anni, per le donne che accedono alla procreazione medico assistita ma hanno pochi ovociti maturi. È la terapia più potente per sostenere la donna nella fertilità e prepararla alla PMA, anche in caso di fallimenti precedenti.

### BIBLIOGRAFIA

- Stefania Piloni, Simonetta Basso, *Il segreto della fertilità*, Segrate (MI), Sperling&Kupfer Editori, 2017

