

Inflammation, perché riduce la fertilità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 38 anni, sono diabetica e molto sovrappeso. Un problema di famiglia. Non riesco a restare incinta, per cui con mio marito abbiamo iniziato con la procreazione assistita. Tre tentativi sono falliti e siamo molto demoralizzati. Il ginecologo dice che è colpa del fatto che sono troppo infiammata: ma perché l'infiammazione impedisce la gravidanza? Lui l'ha spiegato con parole difficili: me lo spiega lei, che quando parla capisco?».

Antonietta C. (Napoli)

Ci provo, gentile signora: su un campo in fiamme, su un campo di guerra, non si semina. Se poi l'incendio arriva quando il grano cresce, brucia il raccolto. In altri termini, se l'utero è molto infiammato, non è in grado di accogliere e far annidare l'ovetto fecondato e si ha un aborto precocissimo. E se anche l'embrione riesce ad annidarsi in utero, l'infiammazione rende difficile la continuazione della gravidanza, la complica e può causare aborto o parto prematuro.

Perché faccio questo esempio? L'infiammazione rivela la guerra e l'incendio che il nostro esercito di difesa, il sistema immunitario, scatena quando riceve un'aggressione, per eliminare il nemico. E' un microscopico incendio che interessa cellule e tessuti colpiti da danni diversi. E' un alleata della salute, quando è di breve durata. Diventa distruttiva, come tutte le guerre di lunga durata, se le cause che l'hanno scatenata non vengono rimosse, come nel suo caso. Il diabete, con l'eccesso di zuccheri nel sangue che lo caratterizza, è un tremendo detonatore di infiammazione, tanto maggiore quanto più alta è la glicemia: è come buttare benzina sul fuoco. Sovrappeso e obesità sono due altre cause di incendio biologico, perché ogni cellula adiposa, che costituisce il tessuto grasso, produce moltissime sostanze infiammatorie, proiettili e bombe che incendiano i tessuti a distanza, utero e ovaie incluse: questo altera sia l'ovulazione, sia l'annidamento dell'embrione in utero e la buona continuazione della gravidanza, perché quel micro-incendio si estende poi alla placenta e al feto.

Come ridurre l'infiammazione? Impegnandosi con costanza, in prima persona, per ridurre il sovrappeso e abbassare i livelli di glicemia, sapendo che dovrà introdurre 7.700 calorie in meno per ogni chilo da perdere. Bisogna eliminare tutti gli alimenti e le bevande con zuccheri (glucosio e saccarosio), inclusi gli alcolici, e ridurre i carboidrati e le porzioni. Fondamentale è l'attività fisica, cominciando da una camminata mattutina (45 minuti vanno benissimo) per migliorare l'utilizzo degli zuccheri da parte dei muscoli e abbassare la glicemia e l'infiammazione. Già ridurre il peso del 10% migliora l'ovulazione: si impegni con costanza e disciplina per ridurre l'infiammazione, e la probabilità di gravidanza aumenterà. Alimentazione corretta e camminata quotidiana andranno poi mantenute in gravidanza e per tutta la vita. Auguri!

Pillole di salute

«Se tanti contraggono il papillomavirus, perché pochi hanno lesioni serie?».

Davide S.

Per la diversa efficienza del nostro esercito, il sistema immunitario, fortemente modulato da fattori sia genetici, sia "epigenetici", ossia legati al nostro comportamento. Questi ultimi causano "disbiosi permissivi", ossia alterazioni del microbioma che consentono l'espressione aggressiva di germi o virus altrimenti tenuti dormienti dai microrganismi amici.
