

## Ragazze, attenzione: il fumo intossica la vostra fertilità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mia figlia, 20 anni, fuma un pacchetto di sigarette al giorno e non riesco a farla smettere. Le ho detto che così si distrugge la salute e la fertilità. E che rischia la menopausa precoce (perché ho letto il suo sito). Mia figlia replica che faccio terrorismo e sono tutte fake. Come spiegarle che il fumo è così tossico per le ovaie e la fertilità?».

Carla D. (Avellino)

Il fumo è un killer delle ovaie e della fertilità perché distrugge le cellule nobili, i follicoli ovarici, che producono estrogeni e progesterone, e gli ovociti, le cellule riproduttive femminili. Purtroppo le giovani donne italiane sono il gruppo che tende a fumare di più persino rispetto ai coetanei maschi. Più al Sud che al Nord e più fra le donne con titolo di studio più alto (dati dell'Istituto Superiore di Sanità, maggio 2023). Il che non è affatto una conquista, visti gli alti costi in salute che il fumo comporta per la donna.

I dati scientifici sono solidi e molto chiari. Il fumo è un concentrato di veleni: oltre cinquemila sostanze tossiche, mutagene e carcinogenetiche, molto distruttive per le delicate cellule dedicate alla procreazione e alla produzione di ormoni sessuali. Tra i fattori più tossici del fumo spiccano gli idrocarburi policiclici, i metalli pesanti come il cadmio, alcaloidi come la nicotina e le amine aromatiche, sostanze che hanno un effetto tossico diretto sui follicoli ovarici, sugli ovociti e sulle cellule di Leydig, che producono il testosterone, ormone ben presente nel corpo femminile e capace di modulare sia l'energia vitale, sia il potenziale di piacere. Il danno tossico sulle ovaie è così marcato da ridurre le probabilità di concepimento sia spontaneo, sia ottenuto con procreazione medicalmente assistita (PMA).

Non bastasse, proprio per l'azione negativa sul codice genetico dell'ovocita e del futuro embrione, il fumo aumenta il rischio di abortività spontanea, precoce e tardiva, e di gravidanze più complicate. Il danno vascolare da fumo riduce anche la funzionalità della placenta, ne accelera l'invecchiamento causando insufficienza placentare, prematurità e un maggior rischio di bambini sottopeso alla nascita, rispetto all'età gestazionale. E se la donna fuma in gravidanza intossica anche il figlio, sin dalla vita prenatale: un vero e proprio abuso in utero.

Non ultimo, il fumo anticipa anche il rischio di menopausa precoce, con un effetto tanto più pesante quanto più precoce è stata l'età di inizio e maggiore il numero di sigarette fumate al giorno. Nello specifico, la tossicità sulle ovaie è stata rianalizzata in un articolo scientifico recentissimo (Jinghan Cui e Ying Wang, Journal of Ovarian Research 2024). Perché farsi del male da sole? Purtroppo il danno è reale e irreversibile, altro che fake!

---

Pillole di salute

«Perché la vaginite da Candida provoca un bruciore e un gonfiore così tremendi?».

Rita C.

La Candida è un fungo normalmente presente in minima quantità, in forma dormiente, di spora, sia in vagina sia sulla cute dei genitali esterni, la vulva. Quando si virulenta assume la forma attiva, di ifa, e produce "candida-lisina", una sostanza irritante per i tessuti, nei quali causa bruciore intenso e gonfiore, per l'arrivo di liquidi che tentano di diluire questa potente tossina biologica.

---

---