

Un figlio a 40 anni: le motivazioni di lei, i rischi per la coppia

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho compiuto 40 anni e sono al grande bivio: figlio sì o no? Ho un compagno da tre anni, con un figlio di 10, che adora. Non vuole altri figli, e me l'aveva detto subito. Non mi sembrava importante, non li volevo nemmeno io. Adesso invece mi sta diventando una idea fissa. Non che io abbia un gran desiderio di maternità, è che mi dà fastidio che lui limiti la mia scelta. Sento tanta rabbia perché mi preclude la possibilità di diventare madre qualora ne avessi voglia. Ma sono anche gelosa perché suo figlio sarà sempre prima di me nella scala delle sue priorità. Non me la sento di lasciarlo per questo, perché su tutto il resto andiamo molto d'accordo. Che faccio?».

Luna nera

Se lei sentisse un desiderio intenso, struggente, a lungo accarezzato nei suoi sogni, di diventare madre, forse meriterebbe insistere un po' di più con il suo compagno. Ma una "idea fissa" che si è coagulata nei suoi pensieri solo perché è arrivato il quarantesimo compleanno merita qualche riflessione, prima di farsi distruggere dalla collera.

Un figlio è una scelta così impegnativa, e pervadente, che non è il caso di metterlo al mondo per una ragione anagrafica. E nemmeno per esorcizzare sottili gelosie nei confronti del figlio di lui. Intuisco peraltro che la sua collera ha anche altre radici. Suggerirei una terza via: verifichi anzitutto la sua fertilità, con dosaggio nel sangue degli ormoni che stimolano le ovaie (follicolo stimolante, FSH, e luteinizzante, LH), di estrogeni e progesterone e soprattutto della sua riserva ovarica, con il dosaggio dell'ormone antimulleriano (AMH) e con la conta dei follicoli presenti nelle ovaie, attraverso un'ecografia ginecologica ben fatta. Se la fertilità è ancora buona, faccia una crioconservazione di ovociti così da prendersi un po' di tempo per riflettere con più calma sulle reali motivazioni sia del suo desiderio di maternità, sia della sua rabbia. Un aiuto psicologico potrebbe aiutarla a fare più chiarezza dentro di sé, senza rischiare di rovinare un buon rapporto per un "pensiero fisso" che sembra essere più ideologico («Lui mi preclude la possibilità, se volessi diventare madre») che non affettivo. Se la fertilità fosse in fase avanzata di esaurimento, dovrà riconsiderare il suo stesso limite alla maternità, per lo meno con un figlio geneticamente suo.

Certo, l'ideale sarebbe poter prendere questa decisione (figlio sì, figlio no) nella piena disponibilità di lui. Tuttavia tutta la nostra vita deve continuamente fare i conti con i limiti che ci vengono dalle circostanze, dalla presenza e dai desideri delle persone che amiamo, dalla complessità della realtà che raramente segue percorsi lineari. Continuamente dobbiamo negoziare le nostre aspirazioni con il duro principio di realtà. Per non disegnarci un copione di vittime, ma anche per non farci distruggere da una collera pericolosa, è essenziale riconoscere di volta in volta quanto noi stessi scriviamo le pagine cruciali della nostra vita, con i sì e i no che diciamo al destino, ma anche a noi stessi.

Tanti anni di conversazioni con le mie pazienti sul loro desiderio tardivo di maternità mi hanno

fatto riflettere su un punto critico. Il "no" alla maternità, che l'ha fatta rimandare fino ai critici quarant'anni, sta prima di tutto in noi stesse: per paura, per incertezza, per non metterci in gioco, o per non mettere in discussione una pienezza di vita che ci piaceva com'era. Se diventa "sì", lo sia non contro qualcuno che pone un limite, ma per un autentico desiderio di essere mamma. Non crede?

Pillole di salute

«Sono in menopausa da tre anni. Non ho preso ormoni perché sto abbastanza bene. Ho notato però che se bevo due bicchieri, quando esco a cena, dormo male. Ho vampate. E, soprattutto ho fastidiose tachicardie notturne che in settimana, quando bevo solo acqua, non ci sono. Perché l'alcol peggiora i sintomi della menopausa?».

Luciana R.

Bella e giusta domanda! Di fatto l'alcol fa da detonatore all'aumentata instabilità dei diversi centri cerebrali che regolano le diverse funzioni vitali, fra le quali: il ritmo del sonno; il centro di regolazione della temperatura corporea, che invece di tenerla stabile la fa fluttuare capricciosamente di 3-4 gradi in pochi secondi, con conseguenti, abbondanti sudorazioni; il centro di regolazione del battito cardiaco. Questo perché la carenza di estrogeni e progesterone, causata dalla menopausa, disturba profondamente l'armonia e il buon funzionamento di tutti i dipartimenti del nostro cervello.

Una terapia ormonale sostitutiva ben fatta è la risposta che va alla base del problema, perché ridà al corpo gli ormoni perduti e ristabilizza tutti i centri del cervello. Bere poco, con sobrietà, resta poi comunque un'ottima regola per restare in salute.

«Mia figlia ha un blocco delle mestruazioni da dieta. Che danni può causare?».

Elisa P. (Siena)

Il primo è la perdita di tessuto osseo, con osteopenia e poi osteoporosi, anche nella ragazza giovane, oltre a serie conseguenze su tutto il profilo di salute. Recuperare un buon livello di ormoni è indispensabile, con terapia ormonale personalizzata, finché il ciclo non riprenderà spontaneamente con il recupero del peso (se le ovaie sono sane).
