

## Voglio un figlio subito

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 37 anni. Ho sempre fatto una buona contraccezione, pillola o profilattico, fin da quando ero ragazza. Sono sempre stata convinta di essere molto fertile e ho sempre pensato che quando avessi voluto dei figli sarei rimasta incinta subito. Errore! Sono tre mesi che con mio marito proviamo e non è successo nulla! Sto andando giù di testa: ogni mese aspetto con ansia le mestruazioni e quando arrivano piango per tre giorni. Se vedo una carrozzina mi viene il groppo in gola, se un’amica resta incinta mi sento l’unica disgraziata della terra che resterà senza figli. Ho già chiamato il mio ginecologo che mi ha detto di provare per altri tre mesi e poi, se non resto incinta, faremo gli esami, ma io se aspetto ancora divento matta!!! Cosa devo fare per restare incinta subito?”.

Maria Chiara S. (Brescia)

Gentile Maria Chiara, purtroppo non ho alcuna possibilità di aiutarla a restare incinta subito! Tuttavia la sua lettera mi ha fatto riflettere su quanto oggi l’aspettativa di un figlio “a comando” sia sempre più diffusa: come se bastasse “volere” per ottenere tutto quello che si desidera, gravidanza inclusa. Cercherò invece di incoraggiarla a sciogliere quest’ansia davvero eccessiva che può diventare un co-fattore di infertilità...

Perché sta crescendo l'ansia da prestazione anche nei confronti della gravidanza?

Purtroppo si sono diffusi molti falsi miti, incoraggiati dai media che, amplificando fatti eccezionali come se fossero normali, inducono le persone a credere che tutto sia possibile, veloce e realizzabile “a comando” anche nel campo della fertilità. E che ci sia sempre tempo, come se fosse elementare avere un figlio anche a cent’anni, come se bastasse “volarlo”. Per esempio, se una donna riesce a concepire a 65 anni grazie alla fecondazione assistita, non significa che questo sia facile, né ottenibile per la maggioranza delle donne e delle coppie. Resta un’eccezione assoluta, come ben sanno le molte coppie che spendono anni di vita e sudati risparmi per cercare di avere un figlio, magari inutilmente.

La vera verità, sempre spiacevole, è che la stagione dell’oro della fertilità femminile, dal punto di vista strettamente biologico, è intorno ai 18-20 anni. Poi comincia a ridursi gradualmente, con una caduta più netta a trent’anni, un’altra a trentacinque, e un crollo finale a quaranta. Tanto vero che molti centri non accettano le donne oltre i 39 anni, per non “abbassare la media” dei risultati ottenuti, perché sanno che le probabilità di un concepimento, con gravidanza che prosegua fino ad avere “un bambino in braccio”, si riducono drasticamente dopo quest’età. Il primo messaggio pratico è uno solo: se l’averne un figlio ed essere genitori è una priorità assoluta della donna e della coppia, è bene cercare di realizzare questo sogno non appena le condizioni affettive ed economiche lo consentano.

Com'è possibile che una donna possa avere un figlio a 65 anni e una a 35 no?

Molto dipende dalla salute generale e ginecologica, dallo stato dell'utero e delle tube, dalla qualità degli ovociti propri (l'età, da sola, non garantisce sul fatto di avere ovociti perfetti: per esempio, l'avvio di una menopausa precoce ne riduce la qualità con netto anticipo rispetto alle donne normali) o della donatrice: a 65 anni, l'ovaio è esaurito da quel dì, quindi la fertilità è possibile, con la fecondazione assistita, solo grazie alla donazione di ovociti da parte di una donna molto giovane. E bisogna considerare anche la qualità dello sperma: la fertilità di lui è altrettanto importante di quella di lei... A tutto questo bisogna aggiungere anche la compatibilità di coppia, dal punto di vista immunologico, soprattutto. Questo per dire che non è affatto ovvio poter restare incinte "quando si vuole". Oltretutto, l'ovulazione avviene una volta al mese circa. L'ovulo è vitale (ossia pronto per essere fecondato) per 24-36 ore. Se i rapporti sono poco frequenti, è facile che passino molti mesi prima che anche persone fertili possano concepire. E' saggio considerare la fertilità come un'esperienza essenziale della vita che ha una sua età dell'oro, che è bene rispettare. La tecnologia può fare molto, a volte moltissimo, ma non è onnipotente. Per questo è bene non aspettare troppo, quando si desidera tanto il "bambino dei sogni".

Quanto si può aspettare prima di fare gli esami per la fertilità?

Di regola, in persone che non abbiano avuto interventi chirurgici o malattie note per ridurre la fertilità, come l'endometriosi o le infezioni pelviche, e che abbiano meno di 35 anni, si tende a consigliare un anno di rapporti liberi prima di iniziare gli esami per la fertilità in entrambi i partner. Purché anche il partner non abbia nella storia personale fattori che possono ridurre la sua fertilità, come il varicocele o il criptorchidismo. Nel suo caso, visti i 37 anni e l'ansia davvero pervadente, è opportuno fare gli esami sia per lei sia per suo marito, così da rassicurarla sulla normalità di entrambi, come le auguro. Oppure da affrontare subito eventuali difficoltà, per non perdere tempo prezioso. Così da aiutarla a vivere serenamente e con tanta gioia l'attesa del bimbo che desidera, insieme a suo marito.

Prevenire e curare – Come proteggere la fertilità

Per lei:

- evitare le diete drastiche, che stressano anche l'ovaio
- mantenere un peso normale: anche l'obesità si associa ad alterazioni del metabolismo che modificano l'ovulazione rendendo più difficile il concepimento
- evitare il fumo: a trent'anni l'ovaio di una fumatrice è invecchiato di 10 anni, come se ne avesse già quaranta
- fin da giovani usare sempre il profilattico, per evitare le infezioni da chlamydia o gonococco che sono la prima causa di sterilità da lesione delle tube

Per lui:

- fare controlli periodici andrologici o urologici, fin dall'adolescenza: il varicocele, ossia la comparsa di varici a carico del plesso venoso che avvolge il testicolo, soprattutto a sinistra, riduce la fertilità ed è uno dei fattori maschili curabilissimi eppure più trascurati;

- usare il profilattico per evitare infezioni genitali;
- evitare il fumo.