

Cicogne tardive: come proteggere la fertilità di lei e di lui

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Io e mio marito siamo coetanei: abbiamo 60 anni e 3 figli, due maschi e una femmina, e nessun nipote. Io e mio marito, a 27 anni, li avevamo già tutti e tre! A furia di rimandare all’infinito, loro resteranno senza figli e noi senza nipoti! Lei che cosa ne pensa?”.

Laura e Francesco, aspiranti nonni

Vero: il fluire delle generazioni sta subendo in Italia una battuta d’arresto sempre più impegnativa. Produciamo vecchiaia, visto che l’età media dei nativi italiani continua a salire. E importiamo giovinezza, grazie al flusso dei migranti. Il continuo rimandare la stagione della procreazione è ormai un fatto di costume. Ma anche una ferita emotiva e simbolica per tutti gli italiani adulti che, come voi, desiderino la gioia di nipotini da godere e aiutare a crescere, con cui risentirsi motivati a proiettarsi nel futuro con nuovo slancio ed entusiasmo. Oltretutto voi siete ancora molto giovani e certamente, leggendo la vostra lettera, intuisco che sareste dei nonni esperti, generosi di affetto, attenti e teneri. Dalle vostre parole emerge una domanda chiave: come possono i nostri figli proteggere la loro fertilità, in attesa che arrivi “il momento giusto”? Analizzerò qui i fattori protettivi validi per entrambi i partner, con una particolare attenzione per i fattori maschili.

Che cosa dicono i giovani

«Figli? Non adesso, più avanti...». Per molte donne la maternità tardiva è un’intuizione forte fin da ragazze. Per moltissimi italiani giovani, donne o uomini che siano, procreare è oggi un obiettivo secondario rispetto alla voglia di vivere e divertirsi in totale libertà da vincoli e responsabilità. Per alcune/i è una scelta meditata, per investire con più decisione sul fronte professionale. Per altri ancora una necessità, dettata da difficoltà economiche e incertezza di lavoro.

Nel dubbio di quando sarà il momento giusto, anche per fattori indipendenti dalla volontà quali trovare un/a partner motivato con cui concepire e, possibilmente, metter su famiglia, ci sono alcune regole d’oro per proteggere al massimo la propria fertilità e la possibilità di diventare mamme e papà felici di bimbi sani.

L’utero: la casa in cui per nove mesi abita il piccolino

Per fare una casa si parte dalla fondamenta. Più sono solide e ben strutturate, più la casa durerà a lungo intatta e ci proteggerà dalle intemperie.

L’utero è la stanza in cui cresce il bimbo: ma per produrre un embrione l’ovocita, la cellula riproduttiva femminile, deve incontrarsi e fondersi nel terzo esterno della tuba con uno spermatozoo, la cellula riproduttiva maschile, che sia sano e vivace. Mantenere queste cellule in

salute, nonostante il passare degli anni, è essenziale, ma non basta! Tutta la casa, tutto il corpo della donna deve funzionare al meglio, perché la gravidanza possa iniziare e procedere col miglior compimento: un parto ben riuscito con un bambino sano e sorridente in braccio. Ecco un facile e rapido check-up rapido, per lui e per lei, su alcuni importanti fattori di fertilità.

Alimentazione

La prima regola è seguire stili di vita sani: e l'alimentazione è il primo caposaldo. I principi generali sono noti, ma poco praticati. Tuttavia, se proteggere la fertilità è un obiettivo serio, la qualità del cibo non può essere opzionale. L'alimentazione deve essere variata, per lui e per lei: privilegiare alimenti freschi, sei porzioni di frutta e verdura al giorno, frutta secca con guscio (mandorle e noci, in primis), acidi grassi essenziali (olio di oliva, ma anche di borragine o di oenothera), amidi (circa un terzo dell'alimentazione quotidiana, meglio se da cereali non raffinati e legumi), proteine, meglio se vegetali, e oligoelementi.

Evitare assolutamente il cibo spazzatura! E' meglio preferire uno stile alimentare sobrio, con pochi lieviti e pochissimo glucosio, sostanze che possono disturbare molto la fertilità perché:

- favoriscono dismicrobismi intestinali che facilitano l'aggressività di un fungo chiamato Candida, che causa dolore ai rapporti e infiammazione vaginale nella donna;
- facilitano sovrappeso, dismetabolismi, diabete e obesità, nemici giurati della salute e della fertilità dell'uomo e della donna, perché causano tra l'altro un'infiammazione cronica che lede sia gli ovociti, sia gli spermatozoi.

Alcolici

Attenzione all'alcol: limitare il vino (due bicchieri a settimana per lei, quattro per lui), pochissimi superalcolici, per stare bene di corpo e di testa. Ancora meno alcol per lei, perché la donna lo tollera molto meno dell'uomo, anche dal punto di vista della tossicità globale sulla fertilità.

Fumo

No al fumo, che è molto tossico per l'ovaio, ma anche per il testicolo.

Una donna che fumi più di 10-15 sigarette al giorno dall'adolescenza, a 30 anni, dal punto di vista della fertilità, ha un ovaio invecchiato e sofferente come se ne avesse 40: cicogna mia, addio!

E l'uomo? Anche peggio! Il 37 per cento degli uomini europei fuma. Un terzo delle infertilità è causato da fattori quasi esclusivamente maschili. Uno studio recentissimo, che ha riesaminato venti studi sul rapporto tra fumo e fertilità, condotti su ben 5865 uomini, ha dimostrato che il fumo:

- aumenta lo stress ossidativo, con un effetto tossico diretto sugli spermatozoi;
- ne riduce il numero: in media di ben 9.720.000 spermatozoi in meno per millilitro di sperma (l'eiaculato medio va da 2 a 5 ml);
- riduce la motilità del 3,48 per cento: meno gli spermatozoi si muovono, meno probabilità hanno di risalire l'utero e la tuba per raggiungere l'ovocita sul luogo dell'appuntamento e in

tempo giusto per fecondarlo;

- aumenta le anomalie di forma, con netta riduzione della capacità fecondante;
- riduce in modo multifattoriale la funzionalità e la capacità fecondante, anche se si ricorre alla procreazione medico assistita.

Nuovi dati, infine, suggeriscono che se i padri hanno fumato molto anche i figli sono meno fertili (effetto epigenetico).

Morale: è meglio eliminare il fumo dalla propria famiglia e dalla propria vita per proteggere la fertilità, in modo anche transgenerazionale.

Droghe

Gli uomini assumono più droghe illecite rispetto alle donne, anche se queste li stanno inseguendo rispetto a questo ben triste obiettivo.

Gli steroidi anabolizzanti, molto usati in palestra, soprattutto, ma non solo, dai body builder, marijuana, oppioidi, cocaina, e metanfetamine hanno un effetto tossico prolungato sugli spermatozoi, riducendone numero, vitalità e capacità fecondante.

Movimento fisico

Sì a 40-60 minuti di passeggiata veloce al giorno: l'attività fisica regolare, senza parossismi, riduce l'infiammazione in tutto il corpo, scarica le emozioni negative, ricarica energia pulita, e tutto ciò contribuisce a migliorare i bioritmi ormonali, il sonno e la fertilità nell'uomo e nella donna.

Sonno regolare

Sì ad almeno 7 ore di sonno al giorno, meglio ancora 8. Il sonno è il grande custode della salute, anche ormonale, ma pochi ci pensano. In più è anche amico della forma fisica: quando si dorme poco, aumenta la ghrelina, un neuro-ormone che aumenta l'appetito per cibi grassi e dolci, e il peso va su, sia negli uomini, sia nelle donne. Interessante: l'aumento del grasso addominale correla con la riduzione della fertilità in entrambi i sessi.

Salute sessuale e autoprotezione

E' importante usare il profilattico fin dall'inizio del rapporto, in ogni tipo di rapporto. Le infezioni sessualmente trasmesse, pericolose per la fertilità, sono silenti. E l'uomo portatore sano non l'ha scritto in fronte, che è un guasta-fertilità. A vent'anni non ci si pensa, a trenta neppure.

Nella donna basta un rapporto non protetto, se lui è infetto o portatore sano, a trasmettere clamidia e gonococco, due fra i nemici più agguerriti della salute dell'endometrio, il terreno dove dovrebbe annidarsi l'uovo fecondato: a meno che non venga devastato da queste infezioni (endometrite), che sono poi ancora più pericolose se attaccano le tube, causando gravidanze extrauterine o infertilità da occlusione delle tube stesse (salpingite).

Nell'uomo la clamidia e il gonococco possono ugualmente ledere sia gli spermatozoi sia le

vescichette seminali.

Bisogna dunque rinunciare all'amore? No, anzi! Si può amare appassionatamente, basta proteggersi con intelligenza. Le cicogne tardive amano le donne e gli uomini previdenti e autoprotettivi!

Siete contenti della vostra sessualità?

Sì? Perfetto, è un altro buon segno che corpo e cuore sono in armonia e in salute. No? E' fondamentale capire dove si nasconde il problema.

Per lei: poco desiderio, difficoltà di lubrificazione con secchezza, dolore al rapporto, insoddisfazione? Cerca un medico competente su questo fronte: perché il problema sessuale può associarsi a minore fertilità. Basti pensare al rapporto fra basso desiderio e anemia, e/o squilibri ormonali; fra precoce esaurimento dell'ovaio e secchezza vaginale; fra endometriosi e dolore ai rapporti. O, ancora, fra dolore all'inizio della penetrazione (dispareunia, spesso da vestibolite vulvare/vestibolodinia provocata) ed eccessiva contrazione (ipertono) dei muscoli che circondano la vagina. Un problema serio anche per il parto naturale, perché il bambino si trova poi un muro davanti. Se l'ipertono viene diagnosticato e curato per tempo, con la fisioterapia appropriata (stretching hands-on, biofeedback elettromiografico), il muscolo si distenderà perfettamente riducendo al minimo il trauma del parto per mamma e bambino. Con la giusta diagnosi, e la terapia indicate, è possibile migliorare la sessualità e proteggere la fertilità e la capacità procreativa, parto incluso. Tanto prima, tanto meglio. Dato ancor più importante se la cicogna resterà in attesa per anni.

Per lui: aumentano i problemi sessuali anche nell'uomo, e in particolare i disturbi del desiderio, da troppo stress, professionale e non; da carenza cronica di sonno; da tossici ricreativi, come la marijuana o l'alcol.

Per lei: hai un ginecologo di fiducia?

Fai un controllo annuale, inclusi il pap-test e l'ecografia pelvica? Ottimo il primo, per escludere lesioni pretumorali e alcune malattie sessualmente trasmesse; preziosa la seconda, anche per scoprire i fibromi, silenziosi nemici della fertilità in circa la metà dei casi di cicogne tardive.

Il medico valuterà la presenza di eventuali cisti, disfunzioni ormonali, lesioni funzionali o precancerose, diabete, ipertensione, il rischio di menopausa precoce o altre condizioni che potrebbero ferire la cicogna o non farla proprio volare.

Per lui: hai un andrologo di fiducia?

Già tra i 16 e i 18 anni è indispensabile fare una prima visita andrologica. Genitori, pensateci! Questa valutazione prima veniva fatta di routine alla visita di leva, dove il 18 per cento dei giovani uomini presentava un problema andrologico significativo. Oggi queste patologie restano nell'ombra, non diagnosticate fino a quando non danno un segno grave di sé: fra tutte, il varicocele è il più dannoso in assoluto per la fertilità maschile. Si tratta di varici, a carico soprattutto della vena spermatica sinistra, che aumentano la temperatura del testicolo, con

danno progressivo del numero, della motilità e della capacità fecondante degli spermatozoi.

Uomini, attenti alla temperatura intima

I testicoli sono all'esterno del corpo per una buona ragione. Gli spermatozoi per stare in salute hanno bisogno di una temperatura di qualche grado inferiore a quella che si registra all'interno della cavità addominale. Ecco perché i testicoli ritenuti in addome o non scesi nel sacco scrotale (per una condizione chiamata criptorchidismo) subiscono una lesione grave e a volte assoluta del patrimonio di spermatozoi. Meno noto, ma importante: jeans attillati, professioni che comportino lo stare seduti a lungo (camionisti, autisti, taxisti) o il lavorare in ambienti con temperature elevate (altoforni, forni) contribuiscono a una tossicità ambientale sulla fertilità, anche da calore.

Ti piacciono la tua vita e il tuo lavoro? Hai amici, interessi, hobby appassionanti?

Sì? Ottimo: questo significa che hai già un eccellente allenamento a integrare i diversi aspetti della vita, e che il bambino che verrà non dovrà riparare i buchi neri presenti nel tuo bilancio esistenziale.

No? Che cosa non ti soddisfa, ti pesa, ti delude? Hai qualche sogno nel cassetto diverso dal figlio? Cerca di realizzarlo prima che diventi un rimpianto... Almeno provaci! Ogni vita ha parti luminose e parti oscure, o non risolte: la consapevolezza è il primo passo per affrontarle e migliorarle, o, almeno, non farsene condizionare troppo, cercando con duttilità motivi di gioia quotidiani oggi stesso, molto prima dell'arrivo del figlio. Incontrare una mamma e un papà allenati a cercare i piccoli motivi di felicità nella vita quotidiana è una delle maggiori fortune dei figli delle cicogne tardive.

In sintesi

Un bel check-up generale, sessuale, contraccettivo, ginecologico, andrologico, emotivo e affettivo è un passaporto di salute per il lontano paese dei bambini desiderati e tardivi. Aiuta a individuare vulnerabilità e punti di forza, per realizzare il sogno di un figlio al tempo opportuno. E se si è in coppia stabile, il check-up (inclusi la visita andrologica e lo spermogramma) è ottimo anche per lui. Oggi previdenti, domani contenti.

Per saperne di più, sulla protezione della fertilità ad ogni età, per lei e per lui:

Alessandra Graziottin e Valeria Cudini, Mamma a quarant'anni, Giunti Editore 2015
