

## L'età ideale per avere un figlio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Qual è l'età ideale – per una donna – per avere un figlio? L'ultimo studio inglese dice che "34 anni è l'età perfetta". E' davvero così? Non proprio. O meglio, il consenso o meno su questa magica età dipende da quale punto di vista si consideri "l'ideale". Ci sono almeno quattro diverse "età ideali", e ciascuna indica una diversa età anagrafica: l'ideale finale è in realtà il risultato di una media aritmetica tra le diverse componenti, che possono variare nella singola donna e nella coppia. Vediamole insieme, perché aspettare "quella" magica età potrebbe rivelarsi un errore madornale per chi davvero desidera avere un bambino, per lo meno in modo naturale.

Innanzitutto, c'è l'età biologica. Nella nostra specie, una volta raggiunta la maturità sessuale, cioè la pubertà, il massimo successo riproduttivo, la massima fecondità, si colloca tra i 16 e i 28 anni, con un picco a 20 anni. In questa fase della vita la regolarità ovulatoria è raggiunta; la salute è al massimo di energia fisica e psichica; non sono ancora comparse, per la maggioranza delle giovani donne, malattie che interferiscano con la fertilità. Fibromi o endometriosi, due malattie nemiche del successo riproduttivo, sono nettamente più frequenti dopo i trent'anni. Le malattie sessualmente trasmesse, che possono causare la sterilità da chiusura infiammatoria delle tube, sono tanto più frequenti quanto più aumentano l'età e la promiscuità. In effetti, molti studi ci dicono che le donne hanno un primo crollo di fertilità intorno ai trent'anni, un secondo intorno ai 35 e il terzo dopo i 40. Quindi, dal punto di vista strettamente biologico, la donna più fertile è di almeno 10-15 anni più giovane di quanto lo studio inglese non indichi. Anche per gli uomini vale lo stesso principio: la massima fertilità biologica è subito dopo la pubertà, e tende poi a ridursi gradualmente negli anni, con una brusca accelerazione se l'uomo soffre di varicocele (un disturbo caratterizzato da varici del plesso venoso che circonda il testicolo, specialmente quello sinistro, e causa di una ridotta vitalità negli spermatozoi).

Qual è il punto? Nelle società "ad alto reddito" le età "psicosociali" ideali per avere un bambino cozzano nettamente con l'età biologica, inducendo un progressivo posticipo dell'età. Guarda caso, è proprio questa la ragione dell'aumento drammatico dell'infertilità nelle popolazioni occidentali e del parallelo incremento di richieste di tecniche diverse di fecondazione assistita pur di avere il tanto desiderato bambino. Quali sono le altre tre età ideali?

L'età psichica della donna, innanzitutto. Oggi per moltissime ragazze l'adolescenza finisce a trent'anni: quando termina l'iter di studi, specie nelle lauree più impegnative, e inizia la vita autonoma, con un proprio reddito e un proprio progetto di vita. Il "grembo psichico", così indispensabile per essere mamme non solo dal punto di vista fisico, ma soprattutto emotivo e affettivo, matura molto più lentamente del biologico. Oggi ancora di più, perché il desiderio di realizzazione personale cozza contro le esigenze, emotive ed economiche, dell'accudimento di un figlio, a meno di non poter contare su un consistente aiuto (economico e sociale) da parte dello stato, come succede in Olanda, o della famiglia di origine.

L'età psichica ideale del partner per formare una coppia stabile e diventare padre è un'altra variabile critica: oggi è più tardiva di ieri. Siccome, almeno in partenza, sarebbe ottimale che un piccolino potesse contare su entrambi i genitori, quando "lui" sia pronto per un progetto di famiglia e per avere un figlio è un aspetto critico della scelta. Questo sposta ulteriormente in

avanti l'età ideale per concepirlo. Purtroppo la fertilità femminile è molto più vulnerabile agli insulti del tempo di quella maschile, il che crea spesso lo scontro tra le due velocità di progetto genitoriale all'interno della coppia: lei desidera ardentemente un bambino ma lui non si sente pronto. E quando lui finalmente acconsente, ecco la beffa: il figlio non arriva più...

Infine, la quarta età ideale, detta "psicosociale": è quella dell'autonomia economica necessaria per poter affrontare le notevoli spese che l'accudimento e la crescita di un figlio comportano. Con le attuali difficoltà che i giovani incontrano nell'aver lavori dignitosamente remunerati, e il crescente ritorno alla casa dei genitori perché le spese del vivere da soli o in coppia sono molto difficili da reggere, il problema del reddito minimo adeguato per avere un bambino può diventare drammatico.

E allora? I 34 anni è una media tra età ideali molto diverse. Se la gioia di avere un figlio ed essere genitori è davvero la priorità nei valori personali, è saggio non aspettare i mitici 34 anni, ma cercare di realizzare questo sogno in età più giovane. Soprattutto se le altre variabili, incluso il preziosissimo aiuto affettivo e a volte economico della famiglia di origine, sono favorevoli. Aspettare troppo potrebbe consegnare la donna e la coppia allo scacco inatteso e alla tremenda solitudine dell'impossibilità di avere un figlio. Può comportare anni di infelicità nelle forche caudine della fecondazione assistita o nella palude frustrante dell'attesa di adozione. Quindi sì, è bene che le giovani donne si interrogino sulle proprie priorità nella vita. E se nei sogni c'è un bambino è saggio non aspettare troppo, per non ritrovare il sogno perduto nel cassetto dei rimpianti.