Dopo i 40 anni, anche gli ovetti hanno le rughe

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 41 anni e sto cercando, come dice lei, una cicogna tardiva. Ho già fatto il dosaggio dell'ormone antimulleriano (AMH), che è ottimo, come sostiene la mia ginecologa. Il mio compagno ha un esame seminale perfetto. Non ho fibromi («un bell'utero»), le tube sono aperte. Ma cerchiamo figli da più di un anno e non resto incinta! Perché?".
Marina S. (Venezia)

Capisco lo sconforto, gentile signora. La spiegazione è semplice, anche se difficile da accettare: «Dopo i 40 anni, gli ovetti hanno le rughe», come dice la professoressa Eleonora Porcu dell'Università di Bologna, grande esperta di gravidanze tardive, di crioconservazione e di procreazione medico assistita. In altri termini, avere una buona riserva ovarica, ossia ancora tanti follicoli e ovociti dentro alle ovaie, è un'ottima cosa. O meglio, è una condizione necessaria per le cicogne tardive, ma non è sufficiente. Per concepire e arrivare ad avere il bambino in braccio, a parità di altri indici di salute, è essenziale che almeno l'ovocita che verrà fecondato sia ancora di ottima qualità. Altrimenti il concepimento non si verifica, oppure l'embrione non si annida in utero, o, ancora, si sviluppa male perché ha alterazioni genetiche o è malformato, e viene abortito.
Dire che l'ovocita "ha le rughe" significa dire che i quaranta inverni già passati gli hanno lasciato trincee profonde, per dirla con Shakespeare. Alterazioni biochimiche sottili, ma con pesanti conseguenze sulla competenza procreativa. L'alterazione più documentata riguarda i mitocondri, i "polmoni" della cellula, in cui diverse alterazioni genetiche aumentano di numero e tipo con il crescere dell'età. Queste si ripercuotono sulla capacità respiratoria dei mitocondri, con un'asfissia progressiva, per dire così, che porta l'ovocita a funzionare in modo insufficiente per un concepimento che arrivi al parto con un bimbo sano. Altri cofattori includono stili di vita inadeguati, sovrappeso o obesità (in entrambi i partner) e/o inattività fisica. Tutto ciò aumenta l'infiammazione generale e pelvica, che è un vero incendio biochimico, invisibile ma potente: su un campo in fiamme non si semina, neanche a livello uterino. Non ultimo, lo stress per la gravidanza che non arriva e i rapporti troppo mirati al concepimento, con poco slancio erotico, possono perturbare la finissima sinfonia ormonale che porta all'ovulazione, alla fecondazione, al trasporto in utero e a un felice annidamento nell'endometrio.
Quando il fattore tempo crea un'ansia crescente, e la ricerca del concepimento naturale causa troppa frustrazione, può essere indicato il ricorso alla procreazione medico assistita, presso un centro con grande esperienza nei concepimenti felici dopo i 40 anni. Auguri di cuore.

Approfondimento – Il coenzima Q10 ("ubiquinone") aiuta i mitocondri a respirare meglio
- Si trova nei mitocondri di tutte le cellule

- La sua quantità si riduce con l'età
- E' un potente antiossidante
- Converte il cibo in adenosintrifosfato (ATP), fonte di energia di rapido uso
- 100-200 mg al dì aiutano i mitocondri a respirare e a lavorare meglio