L'età giusta per avere un figlio

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

"Ho 32 anni, mio marito 33. Siamo sposati da 2 anni. Io vorrei tanto un figlio, ma lui non si sente pronto. Dice che siamo giovani e che è bello godersi la vita in coppia, senza il peso, anche economico, che un figlio comporta. Io invece ho letto che per la donna l'età conta molto e che dopo i trent'anni la fertilità si riduce in modo drammatico. Io non vorrei rischiare di restare senza figli. Mio marito dice che abbiamo ancora davanti almeno dieci anni buoni. Ma qual è secondo lei l'età giusta per avere un figlio? Possiamo aspettare o no?"
Nicoletta R. (Firenze)

Qual è l'età ideale – per una donna – per avere un figlio? La sua è una domanda cruciale, gentile Nicoletta, e interessa, come lei, moltissime giovani coppie. L'ultimo studio inglese dice che: "Trentaquattro 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 molto in uomini e donne. Chiaro, è poi la coppia che, con saggezza e generosità reciproca, dovrebbe trovare insieme la "propria" età ideale!

Qual è l'età migliore dal punto di vista fisico, biologico?
Nella nostra specie, una volta raggiunta la maturità sessuale, ossia la pubertà, il massimo successo riproduttivo 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. 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.
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, come sta succedendo anche a lei e a suo marito.

Dal punto di vista psicologico, qual è l'età ideale per avere un figlio?
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

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

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.

E per l'uomo, dal punto di vista emotivo, qual è l'età giusta per avere un figlio?
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, come succede a suo marito. 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, Nicoletta, lei ha ragione: la fertilità femminile è molto più vulnerabile agli insulti del tempo di quella maschile. E questo 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 il rischio: che il figlio non arrivi più…

Quanto conta l'aspetto economico nella scelta del momento giusto per avere un figlio?
Conta molto. E contribuisce a definire 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'avere 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 sono una media tra età ideali molto diverse. Se la gioia di avere un figlio e essere genitori è davvero la priorità nei valori personali, è saggio non aspettare questa mitica età, 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 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 coppie si interroghino 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.

Approfondimento - I nemici biologici della fertilità
Per la donna, i nemici più potenti della fertilità sono:
- l'età, per la riduzione del numero e della qualità degli ovociti, le cellule riproduttive;
- i fibromi ed l'endometriosi, nettamente più frequenti dopo i trent'anni;
- le malattie sessualmente trasmesse, che possono causare la sterilità da chiusura infiammatoria delle tube, tanto più frequenti quanto più aumentano l'età e la promiscuità;
- il fumo, perché "invecchia" l'ovaio e l'apparato genitale femminile fino a dieci anni in più rispetto all'età anagrafica;

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

- la menopausa precoce spontanea;
- le cure (asportazione delle ovaie, chemioterapia o radioterapia pelvica) che comportino menopausa "iatrogena", ossia causata da cure mediche.

Per gli uomini, i nemici più potenti sono:
- il varicocele: un disturbo caratterizzato da varici del plesso venoso che circonda il testicolo, specie sinistro, che causa una ridotta vitalità degli spermatozoi;
- la parotite, un'infezione virale che può distruggere tutte le cellule riproduttive maschili, specie se contratta dopo la pubertà;
- i traumi midollari, se causano paraplegia, perché comportano difficoltà di erezione e di ejaculazione, per fortuna affrontabili con le cure appropriate;
- le cure (chemioterapia per tumori del testicolo) che comportino la distruzione del patrimonio spermatico. In quest'ultimo caso è possibile proteggere la fertilità depositando il liquido seminale in una apposita banca, prima di iniziare la chemioterapia.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it