

## Gravidanze sicure: anche il "cicogno" deve fare la sua parte

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

*"Sono abbastanza irritata da tutta l'enfasi su esami e cure che le donne dovrebbero fare prima di un concepimento. Ma l'uomo non deve mai fare nulla?".*

*Margherita S. (Bologna)*

Gentile Margherita, l'enfasi sulle donne è ben posta. Ancora la metà dei concepimenti avvengono "se capita", o "per caso", senza che la donna abbia fatto alcun esame, né abbia assunto almeno la vitamina B9 (acido folico) e, meglio ancora, altre vitamine e integratori essenziali per ridurre il rischio di malformazioni del feto fino all'83% (!) e preparare bene la prima culla, che è l'utero della mamma. Tuttavia lei ha assolutamente ragione. Il "cicogno", come lo chiamo io, ha il 50% delle azioni genetiche sulla vita del nascituro. Certo che deve fare anche lui la sua parte!

Nello specifico, anche l'uomo dovrebbe fare la visita preconcezionale, in particolare per valutare la sua salute e la sua fertilità, con visita andrologica. Importanti gli esami per le malattie sessualmente trasmesse o comunque pericolose per il nascituro, tra cui HIV, sifilide, citomegalovirus, epatite, clamidia, toxoplasmosi, giusto per citare le più importanti.

Se la donna è intorno ai 38 anni o più, suggerisco anche un esame seminale ("spermioγραμμα") per non perdere tempo prezioso nella ricerca di un concepimento spontaneo, quando il tempo stringe e magari anche il cicogno presenta una fertilità ridotta, che suggerirebbe allora un aiuto tempestivo con la procreazione medico-assistita. Un problema reale, visto che l'Italia è il Paese con la più alta percentuale al mondo di cicogne tardive: oltre l'8% delle donne concepisce il primo figlio dopo i 40 anni!

Essenziale anche per lui l'assunzione per almeno tre mesi (gli spermatozoi maturano in 74 giorni!) di acido folico (400 mcg al giorno) e altri integratori che migliorano la qualità dello sperma. La dose è importante, perché studi preliminari segnalano che carenza ed eccessi sono ugualmente negativi.

Una parallela assunzione di responsabilità verso il bimbo che nascerà, con visita, esami e integratori è il miglior "benvenuto" che ogni coppia possa dare al proprio piccolino.

---

---

### **Prevenire e curare - Fertilità e stili di vita**

La prevenzione è d'oro anche per la fertilità maschile. Il cicogno è molto più fertile:

- se fa periodicamente i suoi controlli andrologici, come la donna va dal ginecologo;
- se ha stili di vita sani: attività fisica regolare, dieta sobria, poco alcol, zero fumo e zero droghe, con attenzione al diabete e alle malattie dismetaboliche che possono ridurre ulteriormente la fertilità;
- se assume almeno l'acido folico prima del concepimento.

In sintesi: le cicogne vanno in coppia, anche nella vita degli umani!

---

---