Fertility Day: quello che le donne e le coppie dovrebbero sapere

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

"Ho sentito una sua interessante intervista su Radio 24 su quanto le donne e le coppie non sanno sulla fertilità. Ha proprio ragione! Mio figlio e mia nuora, che ha 39 anni, non riescono ad avere bambini perché lei è celiaca e l'ovaio è andato incontro a un grosso problema di riduzione della riserva ovarica, che può causarle anche menopausa precoce, oltre alla sterilità! Purtroppo nessuno glielo aveva detto prima… Siccome ho anche una figlia di 31 anni, che cosa bisognerebbe che i nostri ragazzi sapessero per tempo? Grazie infinite".
Caterina, nonna impossibile (per ora, ma spero)

Gentile Caterina, e simpatica futura nonna, le rispondo molto volentieri. Dobbiamo infatti informare meglio e in anticipo i nostri giovani su come proteggere e potenziare la loro fertilità. Il Fertility Day è stato un'ottima idea, ma i contenuti sono da migliorare nettamente. La fertilità è un bene fragile: ne ho parlato in un libro, "Mamme a quarant'anni", scritto con Valeria Cudini (Giunti Editore). Lo consiglio a tutte le giovani donne e ai loro fidanzati (ma anche alle loro mamme). Conoscere le vulnerabilità della nostra fertilità aiuta a proteggersi e a scegliere il meglio, incluso il giusto tempo per avere un figlio.
Perché l'idea è ottima? Ogni giorno, come molti ginecologi italiani, vedo coppie disperate perché non riescono (più) ad avere figli. Le frasi che le donne mi dicono sono emblematiche di quanto le difficoltà ad averli siano amplificate dalla sensazione che tutto sarebbe stato più facile prima. Le fatiche e i costi della fecondazione assistita, il dolore e la frustrazione della sterilità sono amplificati da una scarsa conoscenza della fragilità e dei limiti temporali della fertilità umana. La stagione della fertilità "naturale" finisce ben prima dei quarant'anni: va detto con chiarezza, vista la diffusa convinzione di una fecondità senza limiti di tempo e le false promesse di una medicina onnipotente per cui «volere è potere"». Purtroppo non è così: solo una minoranza di donne e coppie realizza il proprio sogno dopo i 40 anni, e già dopo i 35 la strada è in salita!
Vediamo dunque in breve i principali fattori biologici che possono ledere la fertilità di lui, di lei e della coppia, ma anche quelli psicosociali che frenano il sogno di avere un figlio ed essere genitori. Aggiungo anche le mie concrete proposte per cambiare una situazione obiettivamente difficile per molte giovani coppie.

Proteggere la fertilità dei ragazzi

Che cosa riduce la fertilità negli uomini? Concepire, infatti, non è solo questione di cicogne femmine! Problemi andrologici diversi, come il varicocele (varici delle vene spermatiche), riducono drasticamente la fertilità, tanto più quanto si cerca il figlio tardi. In passato la visita di leva consentiva una diagnosi adeguata e una correzione tempestiva di molte condizioni che portano all'infertilità. Perduta quella visita, molti uomini arrivano a desiderare un figlio con una fertilità ridottissima.

© 2016 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

Azioni consigliate:
- il Ministero della Salute (MdS) potrebbe offrire una visita andrologica gratuita, per esempio a scuola, a tutti i ragazzi tra i 16 e i 18 anni, e cure a carico del Servizio Sanitario Nazionale;
- nell'attesa che questo diventi realtà, i genitori (o i nonni previdenti) regalino una visita andrologica preventiva e un "check-up fertilità" ad ogni figlio maschio tra i 16 e i 18 anni, ma anche dopo se il progetto figli è rimandato.

Proteggere la fertilità delle ragazze
- Attenzione all'età, ancor più se c'è familiarità per la menopausa precoce: gli ovociti perdono qualità già dieci anni prima della menopausa.
- Endometriosi e interventi sull'ovaio (per rimozione di cisti) riducono la riserva ovarica, ossia il numero di cellule germinali femminili (ovociti).
- Celiachia e altre malattie autoimmuni mettono a rischio l'ovaio: un sistema immunitario che comincia a sbagliare bersaglio, attaccando i nostri tessuti (autoimmunità) invece di germi o sostanze nemiche, sbaglia sempre di più e finisce per attaccare anche l'ovaio.
- Diete restrittive persistenti con anoressia riducono le fonti di nutrizione per le cellule germinali e riducono la fertilità.
- Chemioterapia e radioterapia pelvica riducono drasticamente la riserva ovarica.
- Fibromatosi uterina, diabete, ipertensione e malattie croniche possono ledere la fertilità a più livelli: saperlo migliora prevenzione e cure.

Come sapere se la riserva ovarica è ridotta?
L'ormone antimulleriano (AMH) dosato nel sangue, le dimensioni delle ovaie e il numero di follicoli "antrali" consentono di sapere se si è in riserva e mettere in atto misure adeguate: anticipare il concepimento, quando possibile, o salvare gli ovociti con la crioconservazione.
Azione consigliata:
- Chiedere al proprio ginecologo di fare un "progetto di fertilità", per individuare punti di forza e vulnerabilità da modificare per tempo.

Che cosa danneggia la fertilità di entrambi?
- Le malattie sessualmente trasmesse: quindi autoprotezione con profilattico sempre, per entrambi! Autoprotezione, scelta del partner per e con amore, evitando la promiscuità pericolosa.
- Il fumo: da evitare.
- Sovrappeso e obesità: quindi attività fisica e migliore alimentazione.
Azioni consigliate a livello pubblico:
- Sul fronte biologico: il MdS potrebbe offrire nei consultori pubblici un "check-up fertilità" con protocolli precisi di primo livello per informare, prevenire e curare le situazioni a rischio di riduzione anticipata della fertilità.
- Sul fronte sociale: il MdS potrebbe impegnarsi con altri Ministeri per rendere più fattibile il progetto di figli nelle coppie giovani: per esempio, con più efficaci politiche occupazionali,

aumento di asili nido e scuole materne, riduzione drastica dei costi, sgravi fiscali alle aziende che istituiscano nidi al loro interno, parità di stipendio tra maschi e femmine, aiuto economico ai nonni-babysitter. Per facilitare concretamente la realizzabilità del progetto di diventare genitori, oggi scoraggiante. Il MdS dovrebbe facilitare anche le adozioni, ancora piene di forche caudine.

Attenzione!
Una politica della fertilità per italiani bianchi è anacronistica. L'Italia importa giovinezza e produce vecchiaia: meglio prenderne atto. Impegnarsi anche per dare istruzione, corsi professionali e lavoro ai giovani immigrati è investire sul futuro del Paese. Un "Progetto Fertilità" pragmatico e generoso, con misure concrete e non cartoline, è necessario e urgente.

Cicogne tardive. Le parole del rimpianto

- Perché nessun medico mi ha detto che la celiachia poteva comportare sterilità e menopausa precoce? Avrei avuto un bimbo prima!
- Adesso so che l'endometriosi può causare infertilità, ancor più con i due interventi sulle ovaie per togliere le cisti. Perché non mi è stato detto prima?!
- Chi sapeva che un'infezione da Clamidia può rovinare le tube per sempre?
- Nessuno mi aveva detto che la mia fertilità poteva finire prima dei quarant'anni!
- Non avevo capito che fumare danneggia le ovaie e che a trent'anni una donna che fuma ha un ovaio invecchiato come una di quaranta: lo sento adesso per la prima volta!
- Chi sapeva che i fibromi all'utero possono essere ereditari? Adesso ne ho tre da operare! E i figli quando potrò averli?
- Mia mamma è andata in menopausa a quarant'anni: nessuno mi aveva detto che la menopausa precoce è ereditaria!
- Pensavo che, come si allunga la vita, si allungasse anche la fertilità!
- Con tutte quelle star in copertina con figli dopo i 50 anni, uno pensa che sia normale, no? O è possibile solo per chi ha tanti soldi?
- Ho avuto un linfoma di Hodgkin a 25 anni e ho fatto una chemioterapia pesante. Ora sto bene, sono guarita, ma le mie ovaie sono state distrutte dalla chemio: me lo avessero detto, avrei fatto la crioconservazione e salvato i miei ovociti! Adesso è troppo tardi, che tristezza…
- Il mio fidanzato ha avuto gli orecchioni. E adesso non può più avere figli!
- Mio marito è stato operato di varicocele a 38 anni: troppo tardi, adesso non ha quasi più spermatozoi!



Mamma a quarant'anni, di Alessandra Graziottin e Valeria Cudini (Giunti Editore). Tutte le informazioni più preziose per proteggere la fertilità e prepararsi alla gravidanza, e per aiutare le cicogne tardive a realizzare il sogno di un bimbo in braccio (ma il libro sarà utilissimo alle future mamme e alle coppie di ogni età).