Ovulazione e fertilità: tutti i segreti

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

"Gentile professoressa, io e la mia ragazza abbiamo 20 anni. Lei prende la pillola, io uso saltuariamente il profilattico. Nonostante i corsi di educazione sessuale seguiti ai tempi del liceo, non ci sono per niente chiari il meccanismo dell'ovulazione e la stima dei giorni fertili. Non che per il momento ne abbiamo bisogno, ma se un domani mettessimo su famiglia e volessimo avere un figlio, ci piacerebbe sapere bene a che cosa andiamo incontro e perché. Lei può farci una lezione sintetica sull'argomento? Grazie!".
Andrea e Marina (Torino)

Carissimi Andrea e Marina, certo che posso, e lo faccio molto volentieri! In parole semplici, l'ovulazione è il momento in cui l'ovocita viene espulso dall'ovaio e viene catturato dalla tuba in attesa di un'eventuale fecondazione.

L'ovulazione avviene solo nel quattordicesimo giorno dopo le mestruazioni?
No, sono fertili anche i giorni che precedono e che seguono l'ovulazione. Per questo si parla di "periodo fertile", che normalmente dura circa una settimana.

Perché una settimana?
Perché l'ovulazione, anche in un ciclo regolare, può essere anticipata o ritardata di qualche giorno. E perché gli spermatozoi possono vivere nelle vie genitali femminili per almeno 72 ore, e a volte anche 120 ore, dopo il rapporto. Per questo si parla di massima fertilità a metà ciclo.

Si può rimanere incinta nelle altre fasi del ciclo?
Sì, c'è una piccola probabilità di concepimento anche nelle altre fasi del ciclo. Il momento preciso dell'ovulazione, infatti, dipende non solo dalla regolarità del ciclo, ma anche da molteplici fattori psicologici, emotivi e legati allo stile di vita, che possono anticipare o ritardare il giorno cruciale.

Perché durante l'ovulazione il desiderio femminile è più forte?
L'ovaio, oltre alla cellula uovo, produce anche gli ormoni femminili, estrogeni e progesterone, e un ormone maschile, il testosterone. Quest'ultimo, a piccole dosi, aumenta anche nella donna il desiderio e l'interesse sessuale, soprattutto all'ovulazione, per massimizzare le probabilità di concepire.

© 2018 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it

Come mai alcune coppie fanno fatica ad avere un bambino?
Dal punto di vista biologico, la stagione dell'oro della fertilità femminile è intorno ai 18-20 anni. Poi comincia a ridursi gradualmente, con una caduta più netta a 30 anni, un'altra a 35 e un crollo finale a 40. Molto poi dipende dalla salute generale e ginecologica, dallo stato dell'utero e delle tube, e in caso di fecondazione assistita, dalla qualità degli ovociti propri o della donatrice. A tutto questo bisogna aggiungere anche la compatibilità immunologica di coppia.

Quanto si dovrebbe aspettare prima di fare gli esami per la fertilità?
Di regola, in persone che non abbiano avuto interventi chirurgici o malattie note per ridurre la fertilità, come l'endometriosi o le infezioni pelviche, e che abbiano meno di 35 anni, si tende a consigliare un anno di rapporti liberi prima di iniziare gli esami per la fertilità in entrambi i partner.

Quali stili di vita migliorano la fertilità?
Alle donne sconsiglio diete drastiche, che stressano anche l'ovaio. Inoltre le esorto a:
- mantenere un peso normale: il sovrappeso e l'obesità, ma anche la magrezza eccessiva, riducono la fertilità, quanto più il peso si allontana dall'ideale per l'altezza di quella donna;
- avere un'attività aerobica quotidiana: almeno 30-45 minuti di camminata veloce al giorno, per ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina, che aiuta a mantenere una più regolare funzione ovarica;
- evitare completamente il fumo, che danneggia follicoli e ovociti, le nostre cellule riproduttive, e può anticipare la menopausa di ben due anni, per completa distruzione dei follicoli ovarici;
- ridurre l'alcol a non più di 2-3 unità alcoliche la settimana (un'unità alcolica equivale a un bicchiere di vino, una lattina di birra o un bicchierino di superalcolico), perché l'alcol può colpire la fertilità con effetti diretti e indiretti;
- usare sempre il profilattico, fin da giovani, per evitare le infezioni da clamidia o gonococco, che sono la prima causa di sterilità da lesione delle tube.
All'uomo consiglio di fare controlli periodici andrologici o urologici fin dall'adolescenza. Il varicocele, per esempio, riduce la fertilità ed è uno dei fattori maschili più trascurati: eppure è curabilissimo! Anche per lui niente fumo e sì, fin da giovane, al profilattico. Ma non "saltuariamente": in tutti i rapporti, sin dall'inizio del rapporto! Capito?