

Preparazione alla gravidanza: gli esami per lui

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, mia moglie e io vorremo avere il nostro primo figlio. Si parla molto degli esami preconcezionali consigliati alla donna. Ma ci sono controlli che dovrei fare anch'io? Grazie per l'attenzione".

Maurizio (Firenze)

Bravo, signor Maurizio! La sua domanda è assolutamente pertinente. Il futuro padre influisce per il 50 per cento sulla vita genetica del nascituro: è quindi giustissimo che anche lui faccia la sua parte, e si prepari al concepimento al meglio della forma.

Che cosa dovrei fare?

Nello specifico, anche l'uomo dovrebbe fare la visita preconcezionale, in particolare per valutare la sua salute e la sua fertilità, con una visita andrologica. Sono poi importantissimi gli esami per le malattie sessualmente trasmesse o comunque pericolose per il nascituro, fra cui HIV, sifilide, citomegalovirus, epatite, clamidia e toxoplasmosi.

Inoltre è fondamentale 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 gli studi dimostrano che carenza ed eccesso sono ugualmente negativi.

Mia moglie ha 37 anni: questo può complicare le cose?

Una donna di questa età può avere già una fertilità ridotta. Ma anche l'uomo può contribuire al problema. Le suggerisco quindi un esame seminale (spermiogramma): se l'esito non fosse incoraggiante, vi consiglierei di non perdere tempo prezioso nella ricerca di un concepimento spontaneo e di rivolgervi piuttosto alla procreazione medico-assistita.

Quali fattori, in generale, possono migliorare la fertilità maschile?

Oltre all'acido folico, di cui abbiamo già parlato, è importante:

- fare periodicamente i controlli andrologici, così come la donna va dal ginecologo;
- avere stili di vita sani: attività fisica regolare, dieta equilibrata, peso forma, poco alcol, zero fumo e zero droghe;
- tenere sotto controllo il diabete e altre malattie dismetaboliche, che – se presenti – possono ridurre la fertilità.