

PROTEGGI LA TUA FERTILITA'

Nel corso degli ultimi anni si è registrato un incremento delle patologie acute e croniche della sfera riproduttiva. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'infertilità affligge ormai il 15 -20% delle coppie che cercano di avere un figlio. Si parla di infertilità quando, dopo almeno 12 mesi di rapporti sessuali non protetti e mirati, non si ottiene una gravidanza. Essa può dipendere da fattori maschili, femminili e di coppia, ma il primo fattore in grado di ridurre la fertilità, specialmente nella donna, è l'età. Attualmente, l'età media in cui le donne pugliesi partoriscono per la prima volta è di oltre 31 anni: non bisogna dimenticare che la donna nasce con un patrimonio di follicoli ovarici, nel cui contesto sono custoditi gli ovociti, che poi si depaupera con il passare degli anni; sicchè la fertilità femminile è massima fra i 25 e i 30 anni, diminuisce dopo i 35 e si riduce notevolmente con il raggiungimento del 40° anno di età. Ma quali sono i fattori più frequenti di sterilità di coppia? Non tutti sanno che le malattie infettive sessualmente trasmissibili, che possono verificarsi sia nelle donne che negli uomini, sono tra le maggiori cause di infertilità maschile e femminile. Si stima che ogni anno vi siano circa 340 milioni di nuove infezioni nel mondo (dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità) e, in questo ambito, una delle categorie più a rischio è quella dei giovani adolescenti, con meno di 25 anni d'età. L'inizio precoce dei rapporti sessuali, il numero dei partners e l'immaturità biologica ed immunologica degli apparati riproduttivi maschile e femminile possono favorire l'insorgenza delle malattie sessualmente trasmissibili. Ci sono poi alcuni germi particolarmente insidiosi, come la Chlamydia, il Mycoplasma o l'Ureaplasma, che, senza dare segni evidenti della loro presenza, possono risalire l'apparato genitale femminile causando danni importanti ad utero e tube. In forza delle MST, tra le donne sono aumentate le occlusioni tubariche, le endometriti e le malattie infiammatorie pelviche. È da sottolineare che l'uso del condom limita ma non annulla la trasmissione di tali germi.

Altre cause femminili di sterilità possono essere date dalla presenza di fibromi uterini, di endometriosi, di malformazioni uterine e dalla presenza congenita di setti endouterini, di alterazioni ormonali (iperprolattinemia, disordini tiroidei, sindrome di Cushing...) e di irregolarità del ciclo mestruale, che possono avere a monte alterazioni dell'ovulazione e/o deficit della fase luteale del ciclo. Per le donne, molto importante per il mantenimento di buone condizioni di fertilità è l'acquisizione di un normale indice di massa corporea. Sia le condizioni di obesità, che quelle di eccessiva magrezza, infatti, possono generare disordini della ovulazione e del ciclo

mestruale, fino alla amenorrea ed alla anovulatorietà, condizioni frequentemente presenti in caso di disordini alimentari, come anoressia e bulimia.

Tra gli uomini, le principali cause di sterilità riguardano il numero e soprattutto la mobilità degli spermatozoi. Sono infatti in aumento le condizioni che alterano la produzione ormonale, riducono il testosterone e modificano la struttura e la funzione del testicolo, come varicocele, criptorchidismo, malformazioni genitali, infiammazioni testicolari ed epididimarie, patologie prostatiche. In entrambi i sessi, non dobbiamo dimenticare le possibili cause genetiche infertilità, diagnosticabili mediante l'esecuzione di un cariotipo. Sono in aumento anche i nuovi fattori di rischio dell'infertilità, quali l'abuso di alcool, fumo e droghe, il doping nelle palestre e gli interferenti endocrini ambientali, come i derivati delle plastiche e degli idrocarburi. Non dimentichiamo che, per entrambi i sessi, nella patogenesi della sterilità di coppia rientrano anche le patologie generali di cui qualsiasi soggetto può essere portatore, (ipertensione, diabete, patologie tiroidee patologie autoimmuni,...) che devono essere stabilizzate prima dell'inizio di una gravidanza. Purtroppo, la salute riproduttiva viene spesso trascurata e presa in considerazione solo quando le problematiche diventano evidenti, con un ritardo che vanifica l'azione medica e si accompagna ad una crescita dei costi sanitari. Le cause e i fattori di rischio sui quali si può intervenire sono molti, così come la disponibilità di nuove terapie che consentono di raggiungere risultati una volta impensabili. L'esecuzione regolare di controlli ginecologici ed urologici può assicurare la precoce individuazione di patologie o di fattori di rischio, inducendo una mutazione nei comportamenti e negli stili di vita che a volte sono in grado da soli di favorire la fertilità di coppia. Può essere molto importante per la coppia che la donna impari a riconoscere la sua finestra fertile nel contesto di ciascun ciclo mestruale, in modo da poter ricercare la gravidanza con maggiore efficacia. In definitiva, per proteggere la propria fertilità, occorre:

1. Non rinviare l'idea di una gravidanza. L'età migliore per concepire è quella fra i 25 ed i 30 anni.
2. Fare attenzione alla propria alimentazione, privilegiando la dieta mediterranea, assumendo ogni giorno frutta e verdura fresca, limitando al massimo il consumo di carne rossa, salumi e formaggi grassi, e privilegiando carne bianca, pesce e legumi. È importante anche bere molta acqua ed assumere, in fase preconcezionale, l'ACIDO FOLICO nelle quantità che il medico suggerirà.
3. Fare attenzione alle malattie a trasmissione sessuale.

4. Eliminare il consumo di alcoolici (tranne il bicchiere di vino a pranzo e cena) e superalcoolici.
5. NON FUMARE!
6. Non fare uso di droghe di nessun tipo, spinello compreso!
7. Sottoporsi a regolari controlli ginecologici ed urologici.

Dott.ssa Ludovica Carli