

## Come ottenere una gravidanza

Una scomoda verità: la specie umana è di per sé poco fertile.

Sono quasi in 80 mila in Italia tra uomini e donne over 30 a chiedersi: perché dopo vari tentativi naturali i figli non arrivano? Anche tra le coppie ipofertili il caso si pone, cioè, nonostante abbiano avuto un primo figlio, non riescono ad avere il secondo. È difficile avere un dato preciso se non si è fatta un'indagine epidemiologica e a confermarlo sono le lunghe liste di attesa per ottenere un appuntamento presso un ambulatorio specializzato. Ciò che le donne hanno imparato prima di rivolgersi ad una procreazione assistita, ed è importantissimo, è riconoscere i messaggi del corpo: individuare l'ovulazione armate di termometro per la temperatura basale, foglio di carta per annotare le variazioni (quando il valore è ad un picco altissimo, è il momento giusto), un minicomputer che analizza gli ormoni nelle urine, consultazione del Calendario della Fertilità .

{mosgoogle right}

Ma il concepimento è dipendente da molteplici fattori: età, condizioni di salute, stile di vita e frequenza dei rapporti. A 20 anni una donna ha il 35% di rimanere gravida, a 30 anni il 30% e a 40 anni scende al 10%; questi dati in percentuale sono pur sempre variabili e soggettivi anche se con l'età gli ovuli perdono la capacità di svilupparsi in modo adeguato per produrre embrioni normali. Altre cause di infertilità al femminile sono la spirale, aborti ripetitivi, infezioni genitali, endometriosi, squilibri ormonali e anomalie dell'apparato riproduttivo, e non sono da sottovalutare anche l'inquinamento e il fumo: quest'ultimo, a detta degli esperti, può attivare un gene, il Bax, che causa il suicidio della cellula uovo femminile.

Il fallimento di una gravidanza non è da imputare solo alla donna, anche l'uomo oggi, rispetto al passato è meno fertile. È importante una dieta equilibrata, evitando insaccati e grassi in eccesso; inoltre è necessario un consumo di carni limitate poiché contengono estrogeni, ormoni femminili. È utile sapere che la produzione di seme migliora nettamente se la temperatura dei testicoli è più bassa rispetto al corpo. Uomini che trascorrono molte ore in automobile, seduti ad una scrivania, oppure che indossano indumenti attillati o hanno abitudine di fare bagni o docce troppo calde sono sicuramente più a rischio.

Altre cause sono lo stress, esposizioni a campi elettromagnetici, fumo, sovrappeso e sedentarietà. In campo medico troviamo il varicocele, cioè la dilatazione dei vasi del testicolo, risolvibile con un semplicissimo intervento chirurgico.

Per aumentare le probabilità sono necessari almeno tre rapporti la settimana: solo così si garantisce una concentrazione ottimale di spermatozoi nel liquido seminale, che hanno tempo di riprodursi e riacquistare una vitalità sufficiente a fecondare l'ovulo.

Come funziona la procreazione assistita?

Solo dopo circa 12-18 mesi di tentativi naturali inutili si possono iniziare le indagini mediche. Per l'uomo sono previste una visita dall'andrologo, lo spermogramma e un'ecografia ai testicoli. Alla donna è sufficiente fare un'analisi del sangue per valutare i livelli ormonali a cui fa seguito un'ecografia e se occorre un'isteroscopia e una laparoscopia.

È alla donna che vengono chiesti più sacrifici di salute, tempo e sofferenza fisica e psicologica, sia durante gli accertamenti fino al concepimento assistito. Non è raro poi che si verifichino uno o più aborti spontanei, cosa che mette la coppia a dura prova ed è proprio la donna che ha bisogno di grande sostegno psicologico in quanto il proprio corpo si è dimostrato incapace di portare avanti la gravidanza.

#### La donna

La donna viene sottoposta a stimolazione ovarica per mezzo di somministrazione controllata di farmaci a base di ormoni che portano la maturazione gli ovuli necessari per la fecondazione artificiale, e fare un prelievo di sangue ed una ecografia al giorno per un periodo di 2 settimane. All'uomo, invece, viene richiesto il liquido seminale il giorno previsto per la fecondazione. In genere vengono portati a maturazione da 2 a 8 ovuli: ciò alza di fatto la percentuale di avere una gravidanza plurigemellare.

#### L'uomo

La maggior parte degli uomini sterili non riesce a concepire non per assenza di spermatozoi ma perché quelli che possiede sono poco mobili o malformati, difetti che si risolvono con una preventiva selezione (la cosiddetta capacitazione) di quelli più vitali, inseriti nell'utero al momento dell'ovulazione.

I risultati non sono eccezionali: solo il 25-30% portano a termine una gravidanza "assistita", segue un crollo di percentuale dopo i 36 anni.

#### Venusiana