

# —AVERE UN BAMBINO È QUESTIONE DI (BUONE) ABITUDINI—

L'educazione sessuale a scuola, un buon rapporto con la bilancia, persino un compagno che non metta abiti troppo attillati. La scienza ha individuato che cosa rende più fertili. E ora affronta l'ultima sfida: dare più tempo a chi vuole un figlio

DI MARINA SPEICH

**L**a donna del futuro? «Sarà bassina, un po' grassa e sicuramente più fertile», dice Giovanni Scapagnini, professore di Biochimica all'università del Molise. Ma come, non ci ripetono da anni che siamo sempre meno feconde (il 15% delle coppie italiane ha problemi di infertilità)? Come si spiega questo risultato? «Viene da una ricerca dell'università di Yale», dice Scapagnini. «Studiando più di 2.000 donne che hanno partecipato al Framing Heart Study, il biologo ha isolato le caratteristiche di quelle che fanno più figli: le meno alte e le più robuste».

— Di tutti i casi di sterilità, il 35 per cento è attribuibile ai maschi. E, se lui è sovrappeso, il rischio di non rimanere incinte aumenta —

Secondo un'analisi statistica, quindi, fra dieci generazioni saremo due centimetri più basse, un chilo più pesanti, avremo in media il primo figlio cinque mesi prima di una donna di oggi e andremo in menopausa quasi un anno dopo. Insomma, il nostro periodo fertile sarà più lungo. Ma non tutti sono d'accordo. Douglas Ewbank, per esempio, demografo dell'università della Pennsylvania, sostiene che, se le donne continueranno a cercare i figli

tardi, la fertilità continuerà a essere un problema. Che cosa ci rimane da fare, allora? Più di quanto si pensi. Soprattutto se, nel corso della vita, avete fatto (o farete) queste scelte...

### MEGLIO NASCERE IN ITALIA

I Paesi Scandinavi saranno un'isola felice per la parità tra i sessi e per i servizi sociali efficienti (in Norvegia, se nella propria città manca uno specialista, lo Stato paga l'aereo per raggiungerlo altrove), ma, se uno vuole avere figli in tarda età, forse è meglio nascere in Italia. «Secondo gli studi statistici europei le donne mediterranee hanno un periodo fertile più lungo di quelle che vivono in Scandinavia, che entrano in menopausa verso i 48 anni e non intorno ai 50-52 come succede da noi», dice il professor Scapagnini. «Il motivo non è molto chiaro, ma potrebbe essere legato alla vitamina D, che si sviluppa con l'esposizione al sole».

### 10-15 ANNI: STUDIARE EDUCAZIONE SESSUALE

La notizia è sorprendente: l'Italia è tra i Paesi meno fertili d'Europa (vedi riquadro a pagina 110) e questo dipenderebbe anche dalla scarsa educazione sessuale che viene fatta a scuola. Possibile? «L'adolescenza è l'età di ingresso verso la salute, perché le abitudini di vita apprese in questo periodo vengono per lo più mantenute per tutta la vita», spiega Andrea Borini, responsabile scientifico di Tecnobios Procreazione e presidente del Centro studi Ferm, che ha condotto una ricerca sui consultori giovanili italiani. «Nei Paesi dove c'è più attenzione all'educazione sessuale - Francia, Finlandia, Danimarca, Olanda - ci sono meno malattie sessualmente trasmesse e un maggior tasso di fertilità». Tra i giovanissimi, un'infezione come la clamidia, una delle cause principali delle lesioni delle tube (e, quindi, di infertilità) è aumentata, negli ultimi dieci anni, da sei a dieci volte. Imparare a fare sesso sicuro da adolescenti significa anche ridurre i rischi di sterilità in età adulta. «Le ragazze dovrebbero imporre al maschio il preservativo per non pagare un prezzo altissimo in termini di infertilità, rischio oncologico (trasmissione del papilloma virus, ndr) e sofferenza emotiva», dice Alessandra Graziottin, direttore del Centro di sessuologia all'ospedale San Raffaele di Milano.

### 15-25 ANNI: UNA RAGIONE PER STARE A DIETA

Essere in forma non è solo una nostra ossessione, ma è anche una specie di assicurazione per la maternità. Il sovrappeso può essere, infatti, un pericoloso fattore di rischio. Nelle donne obese, senza evidenti cause di infertilità, la possibilità di gravidanza naturale si riduce nettamente (dal 26 al 43 per cento). Lo sostiene Jan Willem van der Steeg, dell'Academic Medical Center di Amsterdam.

L'incidenza di questa patologia nelle donne in età fertile è del 12 per cento nell'Europa occidentale e del 25 per cento in Nord-America. In Italia, secondo i dati dell'Istat e dell'Istituto superiore sanità, poco meno di un terzo degli adolescenti è già sovrappeso. Imparare a mangiare pochi dolci e fare sport a 20 anni è quindi la ricetta giusta per potere avere figli in futuro. E una ricerca pubbli-

•Segue

## Anche l'agopuntura aiuta chi vuole diventare madre

UNA FIERA PER ASPIRANTI GENITORI: CONFERENZE, STAND CON LE ULTIME TECNICHE DI FECONDAZIONE ASSISTITA, CONSULENZE LEGALI PER TUTTI, COMPRESI SINGLE E COPPIE OMOSESSUALI. IL WEEKEND SCORSO LONDRA HA OSPITATO IL PRIMO FERTILITY SHOW DEL MONDO, UNA KERMESSE DEDICATA A CHI DESIDERA UN FIGLIO. TECNOLOGIA, MA ANCHE ATTENZIONE ALLE MEDICINE ANTICHE, COME QUELLA CINESE. TRA I RELATORI C'ERA LA DOTTRESSA XIAO-PING ZHAI, CHE VANTA ALTE PERCENTUALI DI SUCCESSO (CIRCA IL 70%): MOLTE COPPIE CHE HA CURATO CON ERBE TRADIZIONALI E AGOPUNTURA HANNO AVUTO UN BAMBINO. NON MANCAVANO INDICAZIONI GENERALI CON FERTISTAT, UN TEST ELABORATO DALL'UNIVERSITÀ DI CARDIFF PER METTERE IN GUARDIA DAI PERICOLI NASCOSTI NELLO STILE DI VITA (SEI SOVRAPPESO? HAI FATTO SESSO NON PROTETTO CON MOLTI PARTNER?). I VISITATORI POTEVANO INCONTRARE LE ASSOCIAZIONI CHE SI OCCUPANO DI MATERNITÀ SURROGATA (LE MADRI IN AFFITTO LÌ SONO LEGALI, AL CONTRARIO DELL'ITALIA) E APPROFONDIRE VARI ASPETTI PSICOLOGICI CON LA "FERTILITY COACH" ANYA SIZER, CHE INSEGNA A GESTIRE LE ANSIE DI MATERNITÀ, COLPEVOLI DI OSTACOLARE L'OVULAZIONE. (CHIARA BRUSA GALLINA)





— Per una donna di 41 anni le probabilità di successo con la fecondazione assistita raddoppiano, se usa ovuli congelati a 35 anni —

cata su *Science* dal Fred Hutchinson Cancer Research Center ha dimostrato che non abbuffarsi potrebbe ritardare la menopausa. Gli animali da laboratorio, tenuti a stecchetto durante l'esperimento, sono riusciti a "congelare" la loro vita riproduttiva per un certo periodo.

### 25-35: SCEGLIERE L'UOMO GIUSTO

Magro, non fumatore, poco amante dell'alcol e che non indossi abiti troppo attillati. Ecco l'identikit dell'uomo che ha meno rischi di avere problemi di fertilità (di tutti i casi di sospetta sterilità, il 35 per cento è attribuibile ai maschi, il 35 per cento alle donne). «Gli effetti dell'obesità maschile sui risultati di una gravidanza finora non erano chiari», spiega Hassan Bakos, urologo australiano dell'università di Adelaide. «Ma, in un nostro studio su 300 coppie che hanno fatto ricorso alla fecondazione assistita, è emerso che, dopo quattro o cinque giorni dalla divisione delle cellule embrionali, quando entra in gioco l'influenza genetica del padre, gli embrioni fecondati da uomini sovrappeso erano più facilmente danneggiati».

Anche l'abuso di alcol e l'esposizione alla cannabis potrebbe interferire con la formazione degli spermatozoi, come conferma uno studio del Cnr e dell'università di

Roma Tor Vergata. Infine, una ricerca della Vanderbilt University Medical Center a Nashville ha dimostrato che l'aumento di andamide, una sostanza simile ai composti della cannabis, riduce la capacità degli spermatozoi di penetrare nell'uovo. «In generale, la qualità degli spermatozoi è peggiorata negli ultimi anni», dice il ginecologo Carlo Flamigni. «Gli uomini fumano, bevono, stanno molto seduti, portano abiti attillati, tengono il testicolo troppo vicino al corpo, fanno troppi bagni caldi: tutte abitudini che incidono molto sulla loro fertilità».

### 35-38: AFFIDATEVI ALLA CRIOCONSERVAZIONE

Se, invece, avete superato i 35 anni, non avete ancora trovato l'uomo giusto o volete ancora investire le vostre energie sulla carriera, forse

vale la pena pensare di congelare i vostri ovuli. L'età dell'oro della fecondità finisce verso i 36 anni. Dopo i 38 le possibilità di restare incinta diminuiscono e oggi la scienza permette di conservare i propri ovuli e usarli più tardi. «La probabilità che una donna di 41 anni, per esempio, rimanga incinta con la fecondazione assistita raddoppia, se usa gli ovuli che ha congelato a 35 anni», spiega il dottor Andrea Borini. Il costo del congelamento? Circa 3.000 euro.

### 38-45: È IL MOMENTO DI FARE UN TEST?

Da anni si cerca nel dna il segreto che regola l'orologio biologico dell'età. In pratica una "mappa" dei geni che scandiscono l'età fertile. «Diversi gruppi di ricercatori, da quelli islandesi guidati da Kári Stefánsson agli epidemiologi inglesi del Medical research council di Cambridge, hanno scoperto sul cromosoma 6 dei geni che segnano l'età del menarca e altri studiosi olandesi stanno isolando quelli che determinano l'età della menopausa», dice Scapagnini. «Siamo quindi vicini alla possibilità di avere un test genetico in grado di predire il rischio di entrare in menopausa precocemente». Già oggi, in Inghilterra, è possibile fare semplici esami fai-da-te in farmacia per conoscere quanto durerà ancora il periodo fertile. A differenza degli spermatozoi, i gameti della donna invecchiano insieme al suo corpo e non si rinnovano. Gli ovociti si riducono dopo i 31 anni in modo accelerato fino alla menopausa. Ma questi test, purtroppo, non sono ancora abbastanza affidabili. Non servono, insomma, per aiutare le donne a capire quanto possono ancora aspettare per provare ad avere un bambino.

### 45 IN POI: UN AIUTO DAI SEMI DI LINO

Tutti sanno che con l'aumento dell'età si esaurisce la produzione di ormoni femminili (estrogeni e progesteroni). Questo processo provoca non solo la fine del ciclo mestruale, ma anche disturbi. Oggi un'alternativa alla terapia ormonale sostitutiva è quella con gli integratori a base di fitoestrogeni, sostanze naturali contenute nelle piante che hanno un'azione simile agli ormoni femminili. I più innovativi sono quelli derivati dai cereali e dai semi di lino (il Rigenerex, per esempio). «Il vantaggio di integratori così è di agire non solo sul calo degli estrogeni, ma anche su quello dei progesteroni», dice Giovanni Scapagnini. «Si migliora la qualità della vita della donna nel suo complesso, dal sonno ai problemi legati all'umore, dalle vampate ai disturbi legati alla sessualità». ■

## L'esplosione demografica che non c'è

IL CALO DELLA FERTILITÀ È ARRIVATO SULLA COPERTINA DELL'ECONOMIST. PERCHÉ NON SOLO I PAESI OCCIDENTALI, MA ANCHE QUELLI DEL TERZO MONDO STANNO ATTRAVERSANDO UN PERIODO DI IMPROVISA CONTRAZIONE DELLE NASCITE. IN SOLI 20 ANNI, PER ESEMPIO, IN COREA DEL SUD IL TASSO DI NATALITÀ È CROLLATO DA 5 A 2, IN IRAN SI È PASSATI DA 7 A 1,9. L'ALLARME DI THOMAS MALTHUS, CHE NEL 1798 AVEVA PREVISTO UN'ESPLOSIONE DEMOGRAFICA CHE AVREBBE PORTATO A POVERTÀ E FAME, È DECISAMENTE SUPERATO. MAN MANO CHE L'INDUSTRIALIZZAZIONE SI DIFFONDE, SI FANNO MENO FIGLI. IL MOTIVO? QUANDO LA GENTE DIVENTA PIÙ RICCA, LE FAMIGLIE SI "RESTRINGONO": OGGI METÀ DEL MONDO SI È FERMATA A 2,1 FIGLI, INDICE CHE PERMETTE A UN PAESE DI AVERE UNA POPOLAZIONE STABILE. PECCATO CHE L'ITALIA ABBAIA UN RECORD NEGATIVO. SIAMO AGLI ULTIMI POSTI NELLA CLASSIFICA DELLA FERTILITÀ: 1,29 FIGLI PER DONNA.

