

DI STEFANIA PILONI



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

LA FERTILITÀ DOPO I 40 ANNI

Vorremmo il secondo figlio, ma gli ormoni remano contro

Gentile dottoressa, mi chiamo Barbara e ho 41 anni. Io e il mio compagno siamo già genitori di un bimbo di 30 mesi, ma ne desideriamo tanto un secondo. Da alcuni mesi, quindi, siamo alla ricerca di una nuova gravidanza. Temo, però, che gli ormoni non aiutino. Ultimamente, infatti, ho cicli molto irregolari, e un paio di volte le mestruazioni sono arrivate perfino dopo 50 giorni. Su indicazione della ginecologa, mi sono sottoposta alle analisi del sangue, per monitorare la situazione, e pur-

troppo è un disastro: progesterone e ormone antimulleriano sono bassi. In uno dei numeri scorsi, parlava di alcuni ormoni capaci di sostenere la fertilità. Potrebbero aiutarci a diventare genitori per la seconda volta?

Grazie, **Barbara**

“L'età materna conta: la ricerca della seconda gravidanza avviene di frequente oltre i 38 anni”

Cara Barbara, l'esperienza di una ricerca difficile di un secondo figlio riguarda molte coppie, per tanti motivi. Il primo, spesso, è l'età materna: la ricerca della seconda gravidanza avviene di frequente oltre i 38 anni, mentre il primo bambino giunge, di solito, in un'età più favorevole. La seconda, invece, è la diversa reazione allo stress: le madri sono più stanche, e divise tra accudimento familiare e vita lavorativa. Il riposo difficile e le tensioni sono inesorabili anche per l'uomo, anche se la fertilità maschile ha vita più lunga rispetto a quella femminile. La strategia attuata finora è giusta, poiché gli esami ormonali sono in grado di scoprire la qualità ovulatoria.

L'ormone che ha maggior significato nel giudizio dell'ovulazione è il progesterone (il nome, infatti, significa proprio pro-gestazione), e infatti il ginecologo l'ha trovato penalizzato. Se il progesterone è scarso, si deve sostenere la seconda fase del ciclo (quella che segue l'ovulazione) utilizzando integrazioni di progesterone, per via orale o vaginale. Le piante che più sostengono la produzione di questo ormone sono la *Dioscorea villosa* e l'*Agnocasto*, ed entrambe devono essere assunte proprio dall'ovulazione fino al ciclo successivo. L'estratto vegetale che, invece, migliora l'ovulazione è la *Maca*, che si assume in compresse ogni giorno, meglio se nella fascia giornaliera del pranzo: essendo una pianta tonica, prima di dormire potrebbe creare problemi di sonno.

Migliorare il valore dell'ormone antimulleriano (AMH), invece, è più difficile, perché è strettamente legato all'età femminile, ed è impossibile mutarlo completamente. Però, è possibile influenzarlo con l'assunzione dell'ormone bioidentico Dhea. Per questo motivo, il Dhea viene anche utilizzato prima della fecondazione in vitro, per almeno tre mesi, per migliorare la qualità dell'ovulazione. Si tratta, però, di un vero ormone, soggetto a prescrizione medica. Puoi trovare ulteriori dettagli nel mio libro *Il segreto della fertilità*. Queste terapie possono essere iniziate subito, e aumenterebbero sicuramente le vostre possibilità di successo. Inoltre, possono essere integrate alle cure tradizionali, anche ormonali, già prescritte dal vostro ginecologo curante.

Ovaio policistico? La pillola non è l'unica soluzione

Gentile dottoressa, ho sempre assunto la pillola anticoncezionale, a periodi alterni, per problemi di ovaio policistico e per il ciclo abbondante. Da qualche mese l'ho sospesa, perché i valori del sangue, specie quelli del pancreas, erano alterati. Cosa consiglia? Grazie, **Valeria**

Cara Valeria, l'ovaio policistico è la disfunzione ormonale dovuta a un problema di insulino-resistenza, che parte proprio dal pancreas. Le ovaie presentano numerosi piccoli follicoli immaturi, di aspetto cistico, bloccati a uno stadio di maturazione incompleta. Il follicolo è il contenitore della cellula uovo, e se non matura si avrà una cattiva ovulazione, con cicli mestruali irregolari.

La pillola regola gli ormoni in sequenza corretta ma, appena la si sospende, la funzione alterata dell'ovaio si ripresenta. Per indurlo a lavorare bene, meglio seguire una terapia con inositolo, o vitamina B7. Regola la secrezione dell'insulina, sostenendo anche il pancreas, è il medico sceglie il dosaggio in base alle analisi del sangue. Anche la dieta aiuta, se nel pasto serale si riducono i carboidrati e si escludono i dolci, in primis il cioccolato. Per il flusso abbondante consiglio un rimedio antico, le gocce di tintura madre di *Bursa pastoris*, da assumere dal primo all'ultimo giorno del flusso mestruale: 50 gocce tre volte al giorno.