

La fertilità RITROVATA

IN ITALIA **UNA COPPIA SU CINQUE** NON RIESCE AD AVERE FIGLI. SU GRAZIA IL MEDICO **STEFANIA PILONI**, CHE HA SCRITTO UN LIBRO SUL NON SENTIRSI **STERILI**, SPIEGA CHE, SPESSO, È SBAGLIATO INSISTERE CON BOMBARDAMENTI ORMONALI E **RAPPORTI A COMANDO**. E CHE, INVECE, VA PRIVILEGIATA LA RICERCA DI UNA MAGGIORE ARMONIA TRA **CORPO E MENTE**

DI Stefania Rossotti



Il 20 per cento dei casi di infertilità rimane senza spiegazione.

La sterilità? È il tradimento di “una promessa semplice”, quella che tutti diamo per scontata: perché tutti siamo nati e ci aspettiamo di poterla moltiplicare, questa vita che ci è stata data. Non è così, ovviamente. Lo dicono i dati dell’Organizzazione mondiale della Sanità che segnalano il 15 per cento per cento di coppie con problemi di infertilità: un dato che sale al 20 per cento in Italia. *Il segreto della fertilità* è un saggio (Sperling & Kupfer) dedicato al tradimento di questa umanissima “promessa”. È un libro che dà parole a tutto il dolore e il disorientamento che questo comporta. Ma, soprattutto, è un manuale per attraversare un guado, dotandosi di tutto quello che occorre per sostenere il corpo, ma anche l’anima e il cuore, nell’impresa riproduttiva. Perché il primo passo, indispensabile, per diventare genitori, è non sentirsi sterili, non smettere mai di mettere al mondo se stessi, non rinunciare a stare bene. Autrice del saggio (insieme con la giornalista Simonetta Basso) è Stefania Piloni, ginecologa, respon-

sabile dell’ambulatorio di Medicina naturale per la donna al San Raffaele Resnati di Milano. L’idea del libro è quella di essere una guida per rinforzare la fertilità con rimedi omeopatici, tecniche di rilassamento, alimentazione adeguata. E, soprattutto, con uno sguardo nuovo su se stessi e il mondo: tutto quello che può sostenere il concepimento, sia che avvenga in modo naturale sia attraverso al procreazione assistita. «La gravidanza è un impegno che il corpo prende quando è davvero fiducioso nelle proprie risorse», dice Piloni. «E il corpo non è che una parte del miracolo della riproduzione. Anche la mente va sostenuta nello sforzo generativo». *A partire dall’istante forse più duro, quello della diagnosi, quando ti senti dire dal medico: “C’è un problema”.* «Per la donna e per la coppia questo è un momento di grande fragilità, nel quale occorre mettere in campo tutte le strategie d’aiuto: dalla fitoterapia alla psicoterapia. Perché di fronte a una diagnosi di infertilità o sub-fertilità (quella “parziale”, ndr)

GRAZIA • LA FERTILITÀ RITROVATA

molte donne sentono di essere inadeguate a quello che considerano un loro compito biologico e dunque si percepiscono come inabili a tutto. Mentre gli uomini possono cadere nella trappola di confondere l'infertilità con l'impotenza. Fino a mortificare la propria sessualità. Il risultato è un circolo vizioso che cambia lo sguardo su di sé e anche sul mondo».

Sul mondo: come?

«Per esempio, molte pazienti si sentono letteralmente circondate da donne incinte. Come se tutte, tranne lei, fossero in grado di riprodursi. Questo crea uno stato di frustrazione e di rabbia che non aiuta il concepimento. Semmai lo inibisce: per accogliere un bambino, non devi smettere di amare i figli degli altri».

La rabbia di chi non riesce a diventare mamma è comprensibile.

«Comprensibile, certo. E molto umana. Bisogna ammetterla, accettarla e superarla. Io chiedo sempre alle mie pazienti di andare a prendere in braccio i piccoli delle loro amiche: lasciarsi andare alla tenerezza che ogni neonato suscita, nutrirsi di sentimenti buoni, commuoversi. Sono tutte cose che fanno bene all'anima e mettono anche un po' a posto gli ormoni, mi creda».

Che cosa succede all'interno della coppia che non riesce ad avere bambini?

«L'aspetto più a rischio è quello della sessualità che viene legata unicamente al compito della riproduzione. Ci sono coppie che fanno l'amore soltanto al 14esimo giorno del ciclo. I rapporti "a comando" fanno malissimo alla relazione e diminuiscono anche le possibilità di fecondazione, perché gli spermatozoi hanno bisogno di un rinnovamento seminale: dopo un lungo periodo di astinenza sono molto più deboli. Poi c'è il problema della vergogna: molte coppie nascondono al mondo la loro difficoltà. E così si chiudono e restano intrappolate in una frustrazione che esclude tutto e tutti».

Lei definisce la sterilità come una "malattia dei sentimenti".

«Per questo, per risolverla, non basta pensare solo al corpo. Non è sufficiente andare in cerca del guasto e aggiustarlo. È necessario prendersi cura dell'anima e rimettere tutto il sistema in equilibrio, facendosi aiutare anche da rimedi naturali. E, se necessario, cambiando abitudini».

ATTESA

«MI CAPITA», SPIEGA IL MEDICO, «DI DIRE A UNA COPPIA: "NON C'È POSTO, TORNATE FRA QUATTRO MESI, NEL FRATTEMPO RILASSATEVI". SPESSO QUESTO BASTA A PROVOCARE UN CONCEPIMENTO NATURALE»

Quali, per esempio?

«Molti uomini consumano, letteralmente, tutto il loro testosterone al lavoro, arrivano sfiniti a casa per poi, magari, ricominciare a controllare email, svenuti sul divano. Questo non va bene: perché è una brutta vita e perché gli spermatozoi, per viaggiare veloci, hanno bisogno della spinta del testosterone».

Di solito le donne che atteggiamento devo modificare?

«La tendenza a sentirsi sterili

in tutti i sensi. Concentrandosi sul solo e unico obiettivo riproduttivo, senza mai darsi tregua e neppure vacanze. Mortificando la propria vita in nome di un'altra che non arriva».

Lei scrive che è importante imparare a riconoscere i propri sentimenti.

«Certo, perché i blocchi fisici hanno molto a che fare con quelli emotivi. Noi donne sappiamo bene come i nostri ormoni siano importanti per il nostro benessere mentale. E viceversa. Le alterazioni ormonali, anche quelle indotte dalle tecniche riproduttive, rischiano di distruggere la nostra serenità. Negatività, angoscia e tristezza alterano la serotonina e inibiscono la procreazione».

Ci sono molti casi in cui la scienza non riesce a capire perché una coppia non riesca a generare.

«Infatti: il 20 per cento dei casi di infertilità rimane senza una spiegazione scientifica. Ma noi lo trattiamo come se un ostacolo organico ci fosse davvero, con terapie naturali o ormonali. Spesso questa strategia funziona: il concepimento avviene e noi non sappiamo perché».

È come se la coppia avesse bisogno di una spinta, di un'autorizzazione esterna?

«Probabilmente. Come vede la componente psico-emotiva è importantissima. Spesso funziona persino la tecnica della lista d'attesa».

Che sarebbe?

«Ci capita di dover dire a una coppia: "Non c'è posto, l'appuntamento è fra quattro mesi, nel frattempo rilassatevi e pensate ad altro". Bene: spesso succede che questo basti a provocare un concepimento naturale. Come se mollare la presa, dilazionare un'ossessione, consentisse alla donna di rimanere incinta. È la stessa cosa che accade, a volte, dopo un'adozione. La coppia smette di percepirsi come se avesse la parola "sterile" scritta in fronte. E questo la rende prolifica, in tutti i sensi». ■