Proteggi la tua fertilità.

Consigli per tutelare la salute del tuo apparato riproduttivo

Ministero della Salute

www.salute.gov.it

Proteggi la tua fertilità.

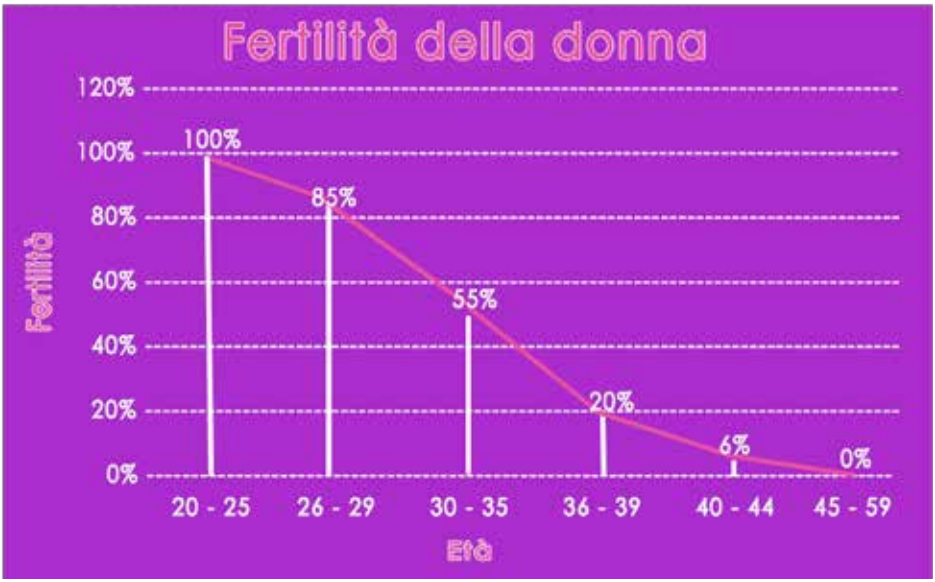
Consigli per tutelare la salute del tuo apparato riproduttivo

Ministero della Salute

Per cominciare…l'abc della riproduzione

Pensi di sapere tutto sulla riproduzione? Gli apparati genitali femminile e maschile sono complessi. Il loro funzionamento è delicato e influenzato da molteplici fattori. Cerchiamo di capirlo meglio nelle prossime pagine.

VARIAZIONE DI FERTILITA' DELLA DONNA IN RELAZIONE ALL'ETA'



VARIAZIONE DI FERTILITÀ NELL'UOMO IN RELAZIONE ALL'ETÀ

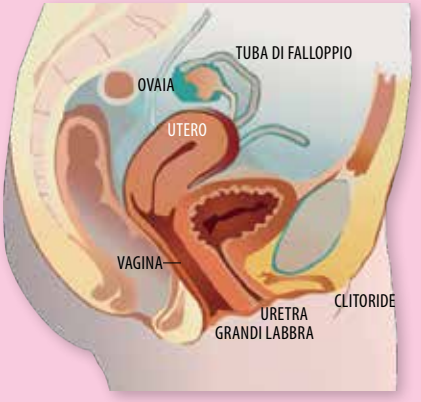
Nell'uomo il processo di produzione degli spermatozoi non si interrompe con l'invecchiamento, ma diminuisce e gradualmente peggiora di qualità, in relazione ad un graduale declino dei livelli di ormoni e alla comparsa/peggioramento delle condizioni generali e di alcune patologie andrologiche.

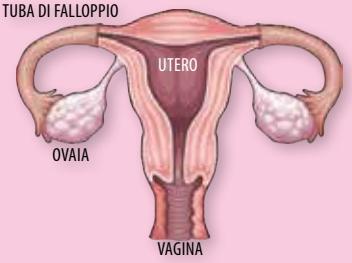
La fertilità maschile inizia a diminuire, in alcuni anche significativamente, dai 35-39 anni di età e più generalmente dai 40 anni; a partire da questa età il calo è progressivo in tutti, ma la variabilità individuale di questo declino è notevole.

L'età maschile influenza ovviamente anche i tassi di successo della fecondazione in vitro.

Lei

Gli organi genitali femminili sono posizionati all'interno e all'esterno dell'organismo. Gli organi interni sono quelli direttamente coinvolti nel meccanismo della riproduzione. All'esterno si trova invece la vulva, che comprende il monte di venere, il clitoride, le grandi labbra e le piccole labbra. L'utero è l'organo interno dell'organismo, al centro della parte più bassa dell'addome, destinato ad accogliere e far crescere il bambino nei nove mesi di gravidanza. Ha forma di pera rovesciata ed è rivestito di una mucosa (l'endometrio), che ogni mese, sotto l'influsso de-





IL CICLO MESTRUALE

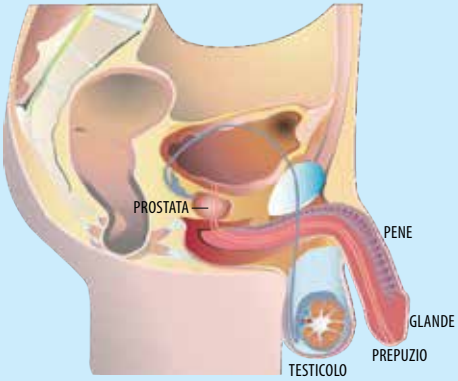
Dalla pubertà alla menopausa, circa ogni mese, il corpo femminile si prepara ad un'eventuale gravidanza. Se questa non avviene, compare una nuova mestruazione. Il ciclo mestruale ha una durata variabile tra i 21 e i 35 giorni. Mediamente è di 28 giorni, ma nell'adolescente può essere spesso irregolare. Dal secondo giorno dall'inizio delle mestruazioni, comincia la cosiddetta fase follicolare: i follicoli che portano a maturazione la cellula uovo si attivano nuovamente, sia per far maturare l'ovocita sia per provvedere alla sintesi degli ormoni (estrogeni e progesterone) necessari per ricostituire l'endometrio. Intorno al 14° giorno avviene invece l'ovulazione, momento in cui possono avvenire la fecondazione e il concepimento.
Il periodo fertile dura circa due giorni (durata in vita della cellula uovo). Gli spermatozoi sopravvivono invece nel corpo femminile molto di più, anche fino a 4 giorni, per cui un rapporto sessuale avvenuto anche 3 o 4 giorni prima dell'ovulazione può portare alla fecondazione. Per tutto il periodo fertile, quindi, la fecondazione è possibile. Dopo l'uscita della cellula uovo il follicolo si trasforma nel corpo luteo, che produce progesterone, per predisporre l'utero a ricevere l'impianto della cellula uovo fecondata. Questa fase del ciclo si chiama fase luteale o secretiva.

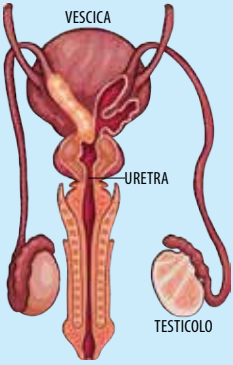
gli ormoni, si ispessisce per predisporsi ad accogliere un'eventuale gravidanza. Se questa non avviene, si sfalda e si ha la mestruazione. Il mese successivo il processo ricomincia. La **cervice uterina** (o collo dell'utero) è un tessuto che si trova in fondo alla vagina e secerne muco, che diventa più o meno denso durante le diverse fasi del ciclo. Quando è molto denso gli spermatozoi non riescono ad oltrepassarlo mentre quando lo è meno ne permette il passaggio. **Le tube di Falloppio** sono due canali (chiamati anche salpingi) che si estendono dall'utero alle due ovaie. Sono lunghe circa 12-13 cm ed è qui che avviene la fecondazione. Le **ovaie**, organi a forma di mandorla localizzati nella cavità pelvica, ai due lati dell'utero, servono per custodire le cellule uovo (ovuli, ovociti).
Dal momento della prima mestruazione (menarca), ogni 28 giorni circa, viene prodotto un uovo maturo, pronto per essere fecondato. In caso di mancata fecondazione l'uovo viene espulso con la mestruazione.
Le ovaie, inoltre, producono importantissimi ormoni sessuali: gli **estrogeni** e il **progesterone**.

Tutte le cellule uovo vengono prodotte durante lo sviluppo degli organi genitali, prima della nascita. La quantità massima è presente nel feto, intorno alla 20a settimana (6/7 milioni), già alla nascita è ridotta a 1/2 milioni e si riduce poi progressivamente: la "riserva" si consuma fino ad esaurirsi del tutto (menopausa).

Lui

L'apparato riproduttivo maschile ha organi interni ed esterni, è formato da ghiandole genitali (i testicoli) e da un sistema escretore (le vie spermatiche) che porta gli spermatozoi all'esterno attraverso il pene.
I testicoli sono due ghiandole simmetriche, di forma ovale, che nell'adulto hanno le dimensioni di due piccole noci. Sono alloggiati al di fuori della cavità addominale, in una sacca cutanea che prende il nome di scroto. Sempre





nello scroto si trova l'epididimo, una struttura tubolare posta dietro al testicolo. Da quest'ultimo origina il primo tratto delle vie seminali che prende il nome di dotto deferente. Questo tubicino dallo scroto entra nel canale inguinale, raggiunge la prostata e si ingrandisce formando un'ampolla, che costituisce la vescicola seminale, struttura di deposito e produzione di alcune componenti del liquido seminale.
Dalle vescicole seminali parte il dotto eiaculatore che, attraverso la prostata, sbocca nell'uretra che porta al pene.
La prostata è una ghiandola delle dimensioni di una castagna, situata nella cavità pelvica, responsabile anch'essa della formazione di una parte del fluido che compone il liquido seminale.
Il testicolo ha due funzioni essenziali: la produzione degli spermatozoi, le cellule germinali maschili, in un processo chiamato spermatogenesi, e la sintesi di ormoni sessuali maschili, tra cui il più importante è il testosterone, in un processo chiamato steroidogenesi.
A differenza della donna in cui l'attività dell'ovaio avviene in modo ciclico, gli spermatozoi, il liquido seminale e gli ormoni maschili vengono prodotti ininterrottamente dalla pubertà fino alla vecchiaia.
Erroneamente si pensa che l'apparato genitale maschile sia particolarmente forte e resistente. In realtà può andare incontro a diverse problematiche, soprattutto durante le fasi dello sviluppo. I disturbi più comuni vanno dalle alterazioni della cute che riveste il pene, alla posizione anomala del testicolo, alle frequenti infezioni delle vie seminali, al tumore testicolare fino al diffusissimo varicocele.
Tutte queste condizioni possono minare il potenziale di fertilità del maschio. I maschi devono imparare a conoscere i propri organi genitali attraverso, per esempio, l'autopalpazione dei testicoli, al fine di saper riconoscere precocemente eventuali alterazioni e ricorrere all'aiuto medico in tempo utile.
A partire dai 15 anni è consigliabile eseguire almeno una volta al mese l'autopalpazione, che dovrebbe essere una pratica abituale per gli uomini, così come per le donne deve esserla quella del seno.

I testicoli si trovano all'esterno del corpo perché mal sopportano il caldo all'interno dell'addome, che interferisce con la produzione degli spermatozoi. Questa posizione li mantiene dunque freschi (la temperatura dei testicoli è in genere inferiore di circa 3 °C rispetto a quella corporea) ma li rende più vulnerabili.
Attenzione!

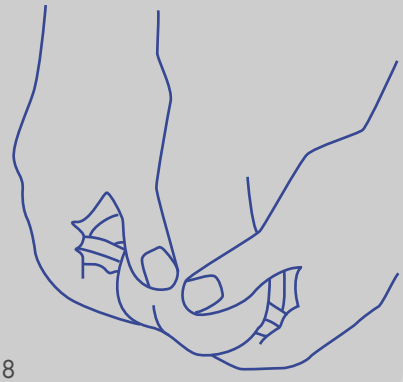
COME SI ESEGUE L'AUTOPALPAZIONE DEL TESTICOLO

Davanti allo specchio controllate che lo scroto non presenti rigonfiamenti.

1. Ponete l'indice e il medio sulla zona inferiore del testicolo e il pollice su quella superiore; eseguite un piccolo movimento rotatorio in modo da assicurarvi che non ci siano escrescenze sospette. Non si deve sentire dolore.

2. Se si sente una formazione sospetta nel testicolo, occorre chiedere subito il parere del medico: potrebbe avere una natura benigna o essere dovuta a una infezione, ma potrebbe anche essere provocata da un tumore. Occorre però imparare a conoscere l'epididimo, cioè la morbida struttura tubolare che si trova dietro il testicolo e che trasporta lo sperma dai testicoli al pene: può venire scambiato per una escrescenza sospetta creando falsi allarmi.

3. Se durante l'autopalpazione sentite al tatto delle anomalie nella parte posteriore più alta del testicolo, è bene consultare un andrologo perché potrebbe trattarsi di varicocele.



I fattori di RISCHIO

Il peso

Qualche chilo di troppo o una magrezza eccessiva possono essere facilmente affrontati con una maggiore attenzione all'alimentazione. Insieme ad un regolare esercizio fisico ti consentirà di rimetterti in forma e guadagnare salute. Se il tuo problema è più grave rivolgiti ad un medico:
NO assoluto alle diete fai da te! Rischi di creare danni ancora maggiori.

L'obesità e l'eccessiva magrezza causano ben il 12% del totale dell'infertilità. Un'alimentazione equilibrata, per quantità e qualità dei cibi, è un requisito fondamentale per mantenere la salute, riproduttiva e non.
L'obesità, che è favorita dal lavoro sedentario, dalla scarsa attitudine all'esercizio fisico e da una alimentazione basata su alimenti ad alto contenuto energetico, ricchi di grassi e zuccheri e poveri di fibra, influisce negativamente sullo sviluppo sessuale. Il grasso corporeo tende infatti ad accumulare estradiolo, un ormone femminile che induce un precoce sviluppo. All'aumentare del peso, i cicli mestruali diventano sempre più irregolari fino ad un possibile scompenso della funzione riproduttiva nel giro di pochi anni.
Nelle ragazze fortemente sottopeso (a causa della riduzione della massa grassa, indispensabile nella donna per un equilibrio di ormoni sessuali) possono invece scomparire le mestruazioni (amenorrea), per una carenza estrogenica. Anche un'intensa attività sportiva, non compensata da un'adeguata alimentazione, può determinare questa conseguenza (si parla in questo caso di "triade dell'atleta").
Per salvaguardare la tua fertilità per prima cosa... un occhio alla bilancia e tanta attenzione al buon cibo sano!

ANORESSIA E BULIMIA: I CAMPANELLI D'ALLARME

Se una tua/o amica/o manifesta alcuni di questi comportamenti presta attenzione, restagli vicino e convincila/o a chiedere l'aiuto di un medico:

- Ha l'ossessione del peso e del pesarsi?
- Quando mangia pensa in maniera ossessiva alle calorie che ingurgita?
- Si sente in colpa per aver mangiato?
- Si specchia sempre guardando pancia e cosce?
- Il suo peso influenza il suo umore?
- Il suo peso influisce sulla disponibilità a frequentare i coetanei?
- Si sottopone in maniera esagerata ad attività fisica pensando di non poterne fare a meno?

Nella maggior parte dei casi se il peso torna normale, anche la fertilità viene recuperata.

I fattori di RISCHIO | Il fumo

Il fumo fa malissimo: anche alla fertilità. Circa il 13% dell'infertilità femminile dipende da questa causa. È molto dannoso per le ovaie ed è tanto più dannoso a seconda di quante sigarette si fumano e del numero di anni dai quali si fuma. In più, può anticipare il periodo della menopausa e aumenta l'incidenza di osteoporosi.

Anche gli uomini sono a rischio: il fumo compromette il processo di produzione degli spermatozoi, la loro concentrazione, la motilità (capacità di muoversi), la vitalità e la morfologia. E le sigarette possono mandare in crisi anche la virilità… sono infatti tra i maggiori colpevoli delle disfunzioni sessuali, soprattutto per gli under 40. **Smettere subito è una questione di rispetto per te e chi ti sta vicino: anche il fumo "passivo", infatti, può avere effetti negativi.**

Fumare, inoltre, aumenta moltissimo il rischio cardiovascolare e quello oncologico:

- la speranza di vita di un fumatore è dieci anni inferiore a quella di un non fumatore.
- chi fuma ha un rischio di mortalità, a causa di una coronaropatia, superiore da 3 a 5 volte rispetto a chi non ha questa abitudine.

In Italia si stima che il fumo sia responsabile del 91% di tutte le morti per cancro al polmone negli uomini e del 55% nelle donne, per un totale di circa 30.000 morti l'anno.

DIECI CONSIGLI PER DIRE BASTA…

1. Essere molto determinati
2. Fissare una data per smettere
3. Non scoraggiarsi se il primo tentativo fallisce
4. Tenere presente che lo stress iniziale è normale e diminuisce col tempo
5. Cambiare, in meglio, il proprio stile di vita: dieta più leggera ed equilibrata, bere meno caffè e alcolici, fare regolare attività fisica
6. Tenersi occupati per pensare il meno possibile alle sigarette
7. Non usare un momento di crisi o una buona notizia come scusa per fumare "solo una sigaretta"
8. Evitare, in particolare all'inizio, tutte le situazioni che rappresentano un invito a fumare
9. Premiarsi di tanto in tanto, per esempio utilizzando i soldi risparmiati per comprare qualcosa di speciale
10. Condividere con amici e parenti la propria decisione, chiedendo loro di aiutarci in questo compito

I fattori di RISCHIO | L'alcol

L'abuso di alcol è nocivo per la salute.

Come le droghe illegali anche l'alcol ha una forte capacità di indurre dipendenza.

È risaputo che l'abuso di alcol danneggia molti organi ed interferisce con molte funzioni vitali. In particolare l'alcol causa danni diretti alle cellule, soprattutto del fegato e del sistema nervoso centrale ed è, inoltre, una sostanza potenzialmente cancerogena.

L'abuso di alcol ha un ruolo rilevante ed incide negativamente sulla fertilità. L'alcol infatti interferisce con il funzionamento delle ghiandole che regolano la produzione degli ormoni sessuali e questo causa una **riduzione della fertilità sia nell'uomo che nella donna.**

Nell'uomo alcolista si riscontrano fenomeni quali riduzione dei livelli di testosterone ed LH, aumento dei livelli di estrogeni, basso numero di spermatozoi ed alta incidenza di alterazioni morfologiche degli stessi. Ciò può comportare impotenza, infertilità ed alterazione delle caratteristiche sessuali secondarie, quali ad esempio la barba.

Nelle donne l'abuso di alcol può essere responsabile di una minore produzione degli ormoni femminili determinando una insufficienza ovarica che si manifesta con irregolarità mestruali fino alla scomparsa del ciclo, assenza di ovulazione, infertilità e menopausa precoce.

La gravità degli effetti dell'abuso di alcol sulla fertilità dipende da molteplici fattori. In particolare vanno considerate le seguenti condizioni:

QUANTO SI BEVE

Non esiste una quantità di alcol sicura o raccomandabile. Un uomo non dovrebbe assumere più di 20-40 gr. di alcol al giorno (2-3 bicchieri) e una donna più di 10-20 gr. (1-2 bicchieri). Le donne sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol rispetto agli uomini in quanto hanno una massa corporea inferiore, minore quantità di acqua corporea e minore efficienza dei meccanismi di metabolizzazione dell'alcol.

COME SI BEVE

È opportuno ricordare che le bevande alcoliche vanno consumate sempre con moderazione e a stomaco pieno, cioè durante i pasti, perché il cibo ne rallenta l'assorbimento. In caso di consumo, si preferiscano bevande a bassa gradazione alcolica come vino e birra.

IN QUALE PERIODO DELLA VITA

Al di sotto dei 18 anni e nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza sono da evitare tutte le bevande alcoliche, poiché la capacità per l'organismo di smaltire l'alcol si completa solo intorno ai 18-20 anni. È opportuno ricordare che la legge vieta la somministrazione di bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

ALCOL E FUMO

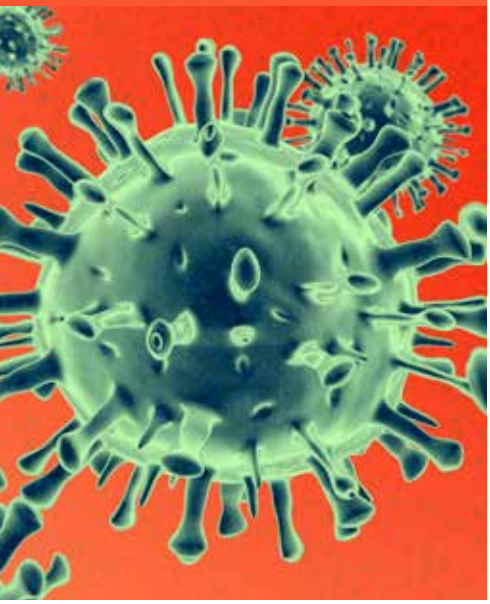
Molto spesso si è osservato che chi beve spesso e fuma, seguendo quindi uno stile di vita che complessivamente incide in modo negativo sulla fertilità. Molti studi infatti ipotizzano una sinergia ed un potenziamento reciproco tra questi fattori.

ALCOL E GUIDA

È opportuno ricordare che l'alcol alla guida è sempre rischioso. L'alcol alla guida è la principale causa di morte tra i giovani di età compresa fra i 15 e i 29 anni. La Legge Italiana stabilisce che il tasso alcolemico di chi guida non deve superare il valore dello 0,5 gr/l e per i giovani di età inferiore ai 21 anni e i neopatentati, il valore del tasso alcolemico deve essere pari a 0 gr/l.

LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI (IST)

Attraverso i rapporti sessuali non protetti è possibile contrarre malattie davvero pericolose per la tua salute riproduttiva. Oltre a patologie molto gravi, come l'AIDS, esistono altre infezioni a cui fare attenzione. Il rischio è sottovalutare i segnali, che spesso sono lievi o inesistenti, ed intervenire solo quando ormai è troppo tardi.



Fra queste malattie, una fra le più insidiose è l'infezione da **Chlamydia**: diffusissima e senza sintomi manifesti, causa circa il 50% delle infiammazioni pelviche. Colpisce soprattutto donne molto giovani, sessualmente attive, dai 15 ai 21 anni. Spesso non ci si accorge dell'infezione anche per 10 o 15 anni, periodo in cui la Chlamydia può arrecare danni all'endometrio e alle tube di Falloppio, provocando così sterilità. Questa infezione rappresenta inoltre un fattore di rischio anche per la fertilità maschile, causando uretrite, epididimite e prostatite.

Uno degli strumenti per proteggersi dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) è il **preservativo (condom)**, da utilizzare sempre fin dall'inizio del rapporto. È consigliabile comunque approfondire le informazioni sulle misure di prevenzione da adottare consultando il proprio medico di fiducia.

In caso di sintomi inspiegati o anomali, rivolgiti subito al tuo ginecologo o al consultorio di zona.

La terapia va affrontata da entrambi i partner per evitare che ci si possa contagiare a vicenda. Poiché molto spesso questi disturbi sono asintomatici, in caso di rapporti a rischio può essere utile sottoporsi ai test.

Chiedi al tuo medico

LA TUA SALUTE SESSUALE È UN BENE PREZIOSO: DIFENDILA!

Per mantenere in salute le tue "zone intime" segui queste buone norme di igiene:

- Evita di appoggiarti sull'asse del WC nei bagni pubblici, a scuola, al bar e, in generale, quando non sei certa dell'assoluta pulizia del luogo in cui ti trovi
- Se ti capita di provare un costume o della biancheria intima, indossala sempre sopra la tua, da tenere come barriera
- Cambia spesso gli assorbenti igienici
- Evita indumenti troppo stretti (jeans, ecc.)
- Preferisci sempre biancheria intima di cotone e di fibre naturali. Gli indumenti sintetici fanno sudare molto, non lasciano traspirare la pelle e trattengono i cattivi odori.

L'ENDOMETRIOSI

L'endometriosi è una malattia molto diffusa e una delle più frequenti cause di sterilità (in Italia ne soffrono circa tre milioni di donne).

Spesso trascorrono molti anni prima di diagnosticarla. Nel frattempo può aver prodotto danni irreparabili. Riconoscerla è particolarmente difficile perché i sintomi sono indistinguibili da quelli tipici dell'intestino irritabile o dell'infiammazione pelvica. In genere comunque si manifesta con il dolore.

In questi casi è importante consultare subito il ginecologo per un approfondimento.

CONSULTA SUBITO IL GINECOLOGO IN TUTTI QUESTI CASI:

- **Dolore pelvico cronico**
- **Dolore durante e dopo le mestruazioni (dismenorrea)**
- **Dolore periovulatorio (a metà ciclo)**
- **Dolore durante e dopo i rapporti sessuali (dispareunia)**
- **Dolore alla defecazione soprattutto in corrispondenza del ciclo**
- **Dolore alla minzione soprattutto in corrispondenza del ciclo**
- **Dolore nella regione lombare e/o lungo l'arto inferiore**
- **Cefalea**
- **Sangue nelle feci**
- **Sangue nelle urine (ematuria), diarrea e/o stitichezza, gonfiore addominale, affaticamento cronico, febbricola**
- **Spotting intermestruali**
- **Scarsa resistenza alle infezioni, allergie diffuse e problemi correlati, disordini autoimmunitari**

L'endometriosi comporta una proliferazione dell'endometrio, tessuto che riveste la superficie interna dell'utero e che si forma e cresce in una zona "anomala" come ad esempio le ovaie, il peritoneo, ecc. Tale tessuto risponde alla stimolazione ormonale mensile, per cui cresce e si sfalda ciclicamente. Non riuscendo però ad "uscire" dal corpo attraverso la vagina come nelle normali mestruazioni, ristagna nell'organismo dando vita ad un'infiammazione cronica degli organi su cui è cresciuto. A lungo andare si possono sviluppare aderenze che irrigidiscono gli organi e ne impediscono il funzionamento, causando infertilità.

Nelle forme più gravi, può diventare invalidante sia fisicamente che psicologicamente e incidere sulla qualità di vita con ripercussioni a livello sociale e personale (giornate lavorative e scolastiche perse, cene saltate, gite con gli amici annullate, ecc.).

Diagnosticare tempestivamente l'endometriosi è possibile.

Curarla permette di tutelare la fertilità e il benessere fisico e psicologico

IL VARICOCELE

Il varicocele è una delle più frequenti affezioni dell'apparato riproduttivo maschile.

Si tratta di un'anomala dilatazione delle vene che circondano il testicolo, dette vene spermatiche. Quando queste vene sono dilatate e incontinenti si verifica un reflusso patologico di sangue venoso dall'addome al testicolo, con conseguente ristagno di sangue, aumento della temperatura, accumulo di sostanze potenzialmente dannose e scarsa ossigenazione. Interessa circa il 10-20% della popolazione maschile.

L'epoca in cui si manifesta più frequentemente è quella dello sviluppo puberale, cioè tra gli 11 e i 16 anni.

Il varicocele interessa soprattutto il testicolo sinistro, a causa delle differenti caratteristiche anatomiche tra i due lati.

Il varicocele, se di grado elevato, può portare nel tempo ad una diminuzione progressiva del potenziale di fertilità, causando alterazioni del numero, ma soprattutto della motilità e morfologia degli spermatozoi.

COME CI ACCORGIAMO DEL VARICOCELE?

La maggior parte degli uomini non lamenta nessun sintomo, altri presentano un dolore sordo al testicolo o più spesso senso di pesantezza o fastidio a livello dello scroto, soprattutto dopo una giornata trascorsa in posizione eretta.

I segni più frequenti sono vene dilatate palpabili a livello scrotale, a volte anche visibili, e inoltre il testicolo colpito da varicocele può risultare più piccolo e in posizione più bassa rispetto al lato non affetto.

COSA FARE SE SI SOSPETTA UN VARICOCELE?

Per fare la diagnosi è sufficiente la visita medica e la palpazione dei testicoli. L'indagine strumentale principale nella diagnosi e nella valutazione del varicocele è l'eco-colordoppler testicolare. Dal momento che può portare ad una alterazione della qualità del liquido seminale è indispensabile eseguire anche un esame del liquido seminale con studio morfologico degli spermatozoi e la valutazione della fertilità. Attualmente esistono diversi trattamenti; se necessario, l'andrologo potrà identificare il trattamento più idoneo.

Il varicocele | Terapia

Il varicocele è un'affezione molto comune nell'uomo, soprattutto quando ci sono problemi di infertilità, ma è anche una causa d'infertilità facilmente trattabile: attualmente sono infatti disponibili, quando ne esista l'indicazione, molteplici opzioni terapeutiche per la cosiddetta varicocelectomia, cioè l'asportazione del varicocele, comprendenti metodiche chirurgiche e microchirurgiche, laparoscopiche ma anche radiologiche come la scleroembolizzazione.

L'andrologo potrà identificare il trattamento più idoneo quando necessario. L'indicazione al trattamento viene infatti data dal medico se presenti alcune alterazioni: quando il varicocele è sintomatico, cioè associato a dolore o fastidio testicolare; quando il testicolo colpito è meno sviluppato e quindi più piccolo dell'altro per un recupero della crescita; quando di grado elevato (III-IV grado); quando, ormai finito lo sviluppo puberale, si accerta già un'alterazione della fertilità.

Dopo la cura del varicocele (che sia chirurgica o radiologica) il numero ma soprattutto la qualità degli spermatozoi possono mostrare un miglioramento, con una crescita significativa della probabilità di gravidanza.

Se invece si decide di non intervenire, perché non necessario per il momento, è importante effettuare controlli annuali, anche con un ecocolordoppler testicolare e, quando l'età lo consente, un esame della fertilità.

CONSIGLI IN PILLOLE

LEI

INFORMATI SULLA TUA FERTILITÀ

Per le donne l'età può rappresentare un problema serio. Quando ti senti pronta ed hai raggiunto la necessaria consapevolezza, se lo desideri, inizia a pianificare la gravidanza.

NON INGRASSARE E NON DIMAGRIRE TROPPO

Ritrovare il peso-forma aiuta, nella maggior parte dei casi, a normalizzare i cicli mestruali e recuperare la fertilità.

NON FUMARE

Le fumatrici sono meno fertili, si riducono per ogni ciclo le loro possibilità di concepire e impiegano più tempo a restare incinte (in media più di un anno). Il fumo, inoltre, ha conseguenze negative sulla salute cardiovascolare, aumenta il rischio di cancro ed è particolarmente dannoso in gravidanza.

STAI ATTENTA ALLE INFEZIONI

Le infiammazioni provocate da infezioni sessualmente trasmissibili sono pericolose. La potenziale infertilità è dovuta sia ad un effetto immediato che a lungo termine. Proteggiti sempre e rivolgiti subito al ginecologo in caso di sintomi sospetti.

BEVI IN MANIERA MODERATA

Bere alcol, anche in quantità non elevate, danneggia la salute riproduttiva. Per la donna adulta, il consumo giornaliero non deve superare i 10-20 gr: un bicchiere di vino, una birra, oppure un bicchierino di superalcolico contengono una quantità di alcol di circa 12 gr. Tieni sott'occhio le quantità di alcol consentite per non compromettere la tua salute.

LUI

INFORMATI SULLA TUA FERTILITÀ

Nell'uomo diversi fattori possono incidere sulla fertilità. Anche l'età può influire sulla salute riproduttiva e con gli anni l'uomo potrebbe essersi esposto a fattori di rischio, come stili di vita sbagliati, o aver avuto infezioni dell'apparato genito-urinario o altre patologie e condizioni che abbiano compromesso la fertilità. Consulta il tuo medico per avere indicazioni su come tutelare la salute del tuo apparato riproduttivo.

PROTEGGITI DALLE INFEZIONI

Le infezioni sessualmente trasmissibili possono compromettere la fertilità maschile. La Chlamydia, in particolare, può provocare alterazioni nella testa degli spermatozoi e ridurre la reazione chimica che ne consente la penetrazione nella cellula uovo.

NON FUMARE

Il fumo danneggia gli spermatozoi: si riduce il numero, la vitalità e la qualità. Quante più sigarette si consumano, tanto più diminuiscono (nei forti fumatori il calo è del 22%) e cresce il rischio di danni al DNA. Il fumo ha inoltre numerosissime conseguenze negative sulla salute e sulla sessualità.

ATTENTO ALL'ALCOL

L'alcol danneggia sia la produzione che la qualità degli spermatozoi: motilità, vitalità e struttura. Bere in eccesso può causare impotenza e calo della libido. Smettere fa recuperare la fertilità e preserva l'attività sessuale. È da considerare a basso rischio per l'adulto una quantità giornaliera di alcol di 20-40 gr (un bicchiere di vino o una birra ne contengono circa 12). Tieni sott'occhio le quantità di alcol consentite per non compromettere la tua salute.

NO AL DOPING

Gli steroidi anabolizzanti utilizzati per aumentare la forza e la massa muscolare possono avere effetti collaterali gravi sia di tipo organico che psichico. Si blocca la produzione dell'ormone maschile, vi può inoltre essere un'alterazione dei caratteri sessuali secondari e si può incorrere in malattie cardiovascolari o tumorali.

TEST
VERIFICA QUANTO HAI CAPITO

1 GLI OVOCITI

- ☐ si esauriscono con il trascorrere degli anni
- ☐ ogni mese ne nascono di nuovi

2 LE MESTRUAZIONI

- ☐ rappresentano il periodo di massima fertilità nell'arco del mese
- ☐ servono per espellere la cellula uovo quando non è avvenuta la fecondazione

3 GLI SPERMATOZOI

- ☐ patiscono il caldo
- ☐ vengono prodotti a cadenza mensile

4 L'OBESITÀ

- ☐ provoca un eccesso di estrogeni
- ☐ causa una carenza di estrogeni

5 L'ECCESSIVA MAGREZZA

- ☐ può causare amenorrea
- ☐ può aumentare la frequenza delle mestruazioni

6 IL FUMO

- ☐ è dannoso per la fertilità, anche se passivo
- ☐ comporta un danno irreversibile alla fertilità

7 LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI (IST)

- ☐ si manifestano sempre con sintomi evidenti e dolorosi
- ☐ possono essere prevenute utilizzando il preservativo

8 L'ENDOMETRIOSI

- ☐ si manifesta in genere con sintomi evidenti e dolorosi
- ☐ può essere prevenuta utilizzando il preservativo

9 LA FERTILITÀ

- ☐ può essere compromessa da fattori ambientali
- ☐ è solo genetica

10 L'INFERTILITÀ

- ☐ è spesso risolvibile
- ☐ non può essere curata

RISPOSTE

1. Gli ovociti si esauriscono con il trascorrere degli anni

Ogni donna nasce con un numero predefinito di cellule uovo (riserva ovarica) che, con il passare del tempo, si riduce fino ad esaurimento. Per questo motivo la fertilità delle donne diminuisce a partire dai 30 anni con un calo molto significativo dopo i 40.

2. Le mestruazioni servono per espellere la cellula uovo quando non è avvenuta la fecondazione

Con le mestruazioni l'organismo femminile espelle l'ovulo non fecondato e la mucosa che riveste l'utero (l'endometrio). In caso di mancata gravidanza questo processo si verifica circa ogni 28 giorni.
Il periodo di massima fertilità coincide invece con la fase dell'ovulazione, che avviene circa a metà ciclo (14° giorno).

3. Gli spermatozoi patiscono il caldo

Gli spermatozoi sono molto sensibili al caldo: è per questo che i testicoli sono posti al di fuori del corpo. Gli effetti si hanno soprattutto sulla concentrazione e sulla quantità complessiva di spermatozoi nel liquido seminale. La loro produzione avviene giornalmente.

4. L'obesità provoca un eccesso di estrogeni

Nelle riserve di grasso del corpo è presente un ormone (androstenedione) che può dare origine all'estrone (un estrogeno) in modo continuativo e non ciclico, come accade normalmente. Questo può determinare un'alterazione delle mestruazioni fino a scompensare la funzione riproduttiva. Più si ingrassa e più aumenta la quantità di androstenedione.

5. L'eccessiva magrezza può causare amenorrea

Le donne sottopeso possono soffrire di amenorrea, cioè dell'assenza di mestruazioni, una condizione diversa dalla menopausa (fine dell'età fertile). L'amenorrea è reversibile ed è spesso accompagnata da assenza di ovulazione: in questo caso si ha infertilità. L'eccessiva magrezza blocca, inoltre, lo sviluppo dei caratteri sessuali come lo sviluppo del seno e la crescita di peli sul pube.

6. Il fumo è dannoso per la fertilità, anche se passivo

Il fumo, anche passivo, è dannoso sia per la fertilità femminile che maschile. Naturalmente la gravità del danno dipende da quante sigarette e da quanto tempo si fuma: non è mai troppo tardi per smettere.

7. Le Infezioni Sessualmente Trasmissibili (IST) possono essere prevenute adottando comportamenti responsabili e utilizzando il preservativo

Le infezioni nemiche della fertilità possono manifestarsi con sintomi dolorosi oppure essere del tutto asintomatiche (è il caso della Chlamydia). Nessuno che abbia avuto più rapporti, soprattutto se non protetti, può considerarsi del tutto al sicuro: l'unico modo per proteggersi è utilizzare sempre il preservativo.

8. L'endometriosi si manifesta in genere con sintomi evidenti e dolorosi

Il dolore è il principale sintomo di endometriosi: in prossimità delle mestruazioni (ma anche prima e dopo), in fase di ovulazione, durante e dopo i rapporti sessuali, alla defecazione e alla minzione.
Il dolore può essere anche continuativo (cronico) alla pelvi. In caso di sospetto è importante consultare subito il ginecologo.

9. La fertilità può essere compromessa da fattori ambientali

Sia l'infertilità femminile che quella maschile risentono moltissimo degli stili di vita e delle abitudini (dieta, fumo, alcol, attività fisica, ecc.).
Ma incidono negativamente anche gli inquinanti ambientali.

10. L'infertilità è spesso risolvibile

L'infertilità non solo può essere prevenuta ma, in genere, è anche curabile. Normalizzare il peso, smettere di fumare, curare tempestivamente infezioni o l'endometriosi, sono comportamenti che già offrono buone possibilità di recuperare la fertilità perduta.

IL GINECOLOGO
vostri ami

Il ginecologo

RICORDA: PRIMA DI INTRAPRENDERE QUALSIASI CURA DI TIPO MEDICO O FARMACOLOGICO È IMPORTANTE RIVEDERE I TUOI STILI DI VITA. SPESSO È SUFFICIENTE DEDICARE MAGGIORI CURE E ATTENZIONI AL PROPRIO CORPO PER RISOLVERE BUONA PARTE DEI CASI DI INFERTILITÀ, SIA MASCHILE CHE FEMMINILE

Affidati ai consigli del tuo ginecologo di fiducia! Fin dall'età dello sviluppo rappresenta un prezioso compagno di viaggio, a cui ti puoi rivolgere non solo in caso di disturbi o malesseri, ma in tutte le occasioni in cui hai bisogno di un parere "da amico". Impara a trasformare l'appuntamento dal medico in un'occasione annuale di attenzione a te stessa. È inoltre il miglior "alleato" della fertilità, sia femminile che maschile. È molto raro infatti che gli uomini vadano dall'andrologo se non in presenza di necessità specifiche. Il ginecologo si trasforma quindi spesso nel consulente della coppia, il primo in grado di cogliere i campanelli d'allarme di difficoltà procreative.

I consultori costituiscono un prezioso punto di riferimento, poiché concentrano in un unico luogo più competenze che si integrano a vicenda e sono in grado di offrire un supporto tecnico sia per problemi fisici che psicologici. Spesso infatti anche questo tipo di sostegno è indispensabile per risolvere situazioni complesse come i disturbi alimentari o la dipendenza da fumo, alcol o sostanze.

Se poi, quando deciderai di avere un figlio, i tuoi tentativi non andranno subito a buon fine, non abbatterti. Secondo quanto stabilito dalla comunità scientifica internazionale, una coppia viene considerata infertile dopo 12/24 mesi di rapporti mirati non protetti che non hanno portato ad una gravidanza. Si tratta solo di una definizione indicativa. Se non hai fattori di rischio, ti sei sempre sottoposta regolarmente ai controlli e non hai alcun sintomo, non ti allarmare.

Non si può invece aspettare troppo se la donna ha un'età superiore ai 35 anni o se esistono motivi per sospettare un'infertilità.

E L'ANDROLOGO: ci e alleati

L'andrologo

L'andrologo è il medico che si occupa della salute dell'apparato sessuale e riproduttivo maschile. Il suo ruolo per gli uomini può essere equivalente a quello del ginecologo per le donne. L'andrologo è il professionista ideale per parlare di salute sessuale, senza tabù e a qualunque età, con la certezza di trovare competenza e rispetto.
La visita da un andrologo è la via migliore per controllare e sapere ciò che vogliamo, in modo preciso e corretto, sullo stato di salute dei nostri organi genitali e sul nostro potenziale riproduttivo. L'ideale sarebbe fare la prima visita dall'andrologo già nell'infanzia, perché eventuali anomalie negli organi sessuali si manifestano molto precocemente ed è bene trattarle il prima possibile per prevenire loro eventuali effetti negativi sulla futura fertilità e sessualità.
Un controllo in età adulta, invece, è un'occasione in cui scoprire come preservare la salute degli organi riproduttivi, prevenendo le Infezioni Sessualmente Trasmissibili (IST) e controllando gli stili di vita nocivi per la vita sessuale e riproduttiva.

MA IN COSA CONSISTE UNA VISITA DALL'ANDROLOGO?

Si svolge come un normale controllo medico e inizia con una conversazione che serve a raccogliere dati sullo stato di salute generale. In seguito, il medico procede ad una visita che consiste fondamentalmente in una attenta osservazione ed un esame clinico generale e dei genitali.
Solo se necessario vengono richieste ulteriori indagini, in primo luogo un'eco-colordoppler dei testicoli, un esame del liquido seminale e un'analisi del sangue per la valutazione ormonale.

Progetto editoriale:
Annunziatella Gasparini

Si ringraziano:
Direzione generale della Prevenzione sanitaria - Ministero della Salute
Centro infertilità e procreazione medicalmente assistita - Università degli Studi di Bologna - Policlinico S. Orsola
Dipartimento medicina sperimentale—Università Sapienza di Roma
Società Italiana Di Ginecologia E Ostetricia (SIGO)
Società Italiana di Andrologia e Medicina della Sessualità (SIAMS)

COMUNICAZIONE DI COPYRIGHT. Copyright ©
Tutti i contenuti disponibili sul volumetto, di cui è titolare il "Ministero della Salute, Direzione Generale della comunicazione e dei rapporti europei ed internazionali – Ufficio relazioni istituzionali, produzione editoriale ed eventi," sono utilizzabili solo previa autorizzazione; è fatto espresso divieto di effettuarne qualsiasi utilizzazione commerciale; è altresì proibito apportare modifiche ai contenuti presenti nel prodotto medesimo.
È espressamente autorizzata la divulgazione integrale ai fini informativi.
Ai trasgressori saranno applicate le relative sanzioni civili e penali.

tiburtini.it

Ministero della Salute