

PianoBaby

DECIDI DOMANI, MA INFORMATI
OGGI SULLA TUA FERTILITÀ.



IBSA



Dottoressa Giulia Bertapelle

*Ginecologa e Sessuologa Clinica,
impegnata nel campo della medicina
della Riproduzione presso l'Istituto
Bernabeu di Venezia.*

Scelte libere, scelte consapevoli ♀



I **giovani adulti vivono** un **tempo ricco** di **opportunità**, ma anche di **decisioni complesse** e di **incertezze**.

Nel pieno degli studi, del lavoro e dei progetti a breve termine, è normale rimandare al futuro riflessioni su temi che al momento sembrano troppo "da grandi", come ad esempio la fertilità o la possibilità di diventare genitori.

La **fertilità** è un **aspetto della salute** che **ci riguarda**, anche quando un figlio non è ancora nei nostri progetti.

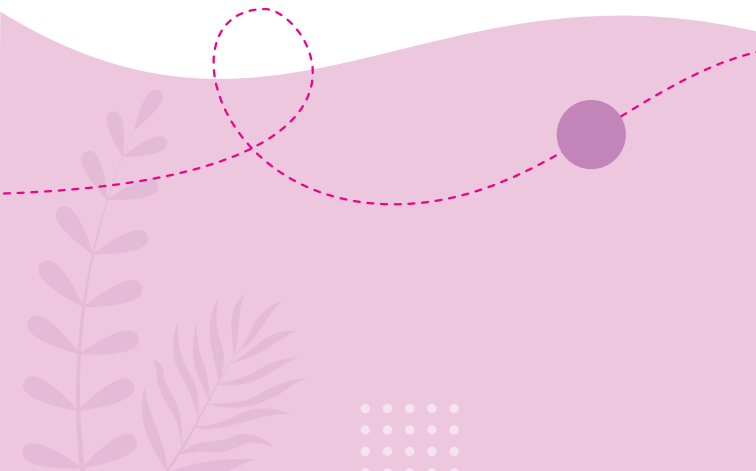


Informarsi sulla propria salute riproduttiva **consente di sapere** quali **comportamenti** di oggi possono influenzare le possibilità di diventare genitori, domani.

Capire come funziona il proprio corpo e sapere che la fertilità ha dei limiti biologici aiuta a compiere scelte più consapevoli.

La **medicina della riproduzione** può essere un **supporto prezioso** in alcune situazioni, ma la conoscenza e la prevenzione restano strumenti insostituibili.

Informarsi è il primo passo per **disegnare il proprio futuro** con libertà e consapevolezza.





Professor Alberto Ferlin


Professore ordinario di Endocrinologia presso l'Università di Padova, Direttore della UOC Andrologia e Medicina della Riproduzione presso l'Ospedale Università di Padova. Segretario Generale della Società Italiana di Endocrinologia.

Prendersi cura della fertilità, fin da giovani ♂

L'infertilità è una condizione della coppia.

Anche se spesso si pensa che la fertilità sia una questione principalmente al femminile, in realtà il fattore maschile rappresenta circa la metà delle cause di infertilità di coppia.

Non tanto perché esista, per l'uomo, un limite biologico come per le donne, ma perché **molte condizioni** – mediche e legate allo stile di vita – **possono influire negativamente sulla fertilità maschile**, spesso senza dare sintomi evidenti. Una buona salute riproduttiva si costruisce nel tempo ed è importante prendersene cura fin da giovani.



È importante che i giovani uomini abbiano una maggiore consapevolezza, da un lato del proprio corpo, in modo da saperlo ascoltare e cogliere eventuali segnali da approfondire, dall'altro che l'andrologo è lo specialista di riferimento per la salute riproduttiva.

Fare prevenzione significa anche sottoporsi a visite andrologiche periodiche fin da giovani: è un passo importante per chi un domani vorrà diventare padre e costruire una famiglia, ma anche per chi vuole "semplicemente" prendersi cura della propria salute.

Informati adesso, per decidere domani.



Fertilità: perché parlarne ora?

La fertilità non è solo un tema per coppie adulte: è una parte importante della salute complessiva. Anche se non stai pensando ai figli oggi, prenderti cura della tua fertilità ora significa avere più possibilità di scelta domani.



▶ Cos'è la fertilità e perché ci riguarda tutti?



La fertilità è la capacità naturale del nostro corpo di avere figli.

Non è eterna! Età e stile di vita possono influenzare la fertilità già da giovani.

In Italia **circa il 15%** delle coppie ha difficoltà ad avere figli. Le cause sono sia femminili che maschili e spesso si tratta di problemi semplici da prevenire o risolvere, basta saperlo per tempo. Per questo **informarsi è il primo passo per proteggere la tua fertilità.**

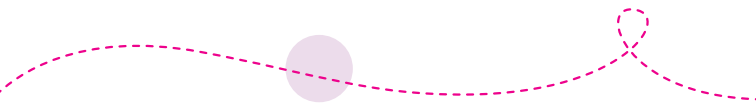
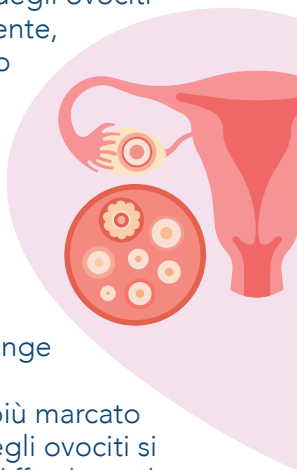
La fertilità femminile: cose essenziali da sapere ♀

La riserva ovarica


I gameti femminili (gli ovociti) sono cellule che non hanno capacità di rigenerazione e subiscono l'influenza del tempo in due modi: si riducono negli anni sia in termini **quantitativi** che **qualitativi**. In tutte le fasi della vita, ed indipendentemente dall'assunzione di contraccettivi ormonali, dalla gravidanza, o dall'allattamento, il numero degli ovociti di una donna cala inesorabilmente, fino al quasi totale esaurimento e all'arrivo della menopausa.

La **riserva ovarica** è la quantità di ovociti a disposizione di una donna in un determinato momento della sua vita.

La fertilità di una donna raggiunge il picco **tra i 20 ed i 30 anni**, successivamente ed in modo più marcato dopo i 35-37 anni, la qualità degli ovociti si riduce, rendendo sempre più difficoltoso il concepimento.




Fattori che influenzano la riserva ovarica

- **Età avanzata**
 - **Malattie autoimmuni o fattori genetici**
 - **Trattamenti oncologici**
Chemioterapia o radioterapia
 - **Chirurgia ovarica**
Ad esempio l'asportazione di cisti ovariche
 - **Endometriosi**
può compromettere la funzione ovarica
 - **Stili di vita e fattori ambientali**
- 

Come sapere se la tua riserva ovarica è ok?

La riserva ovarica si può stimare con esami semplici:

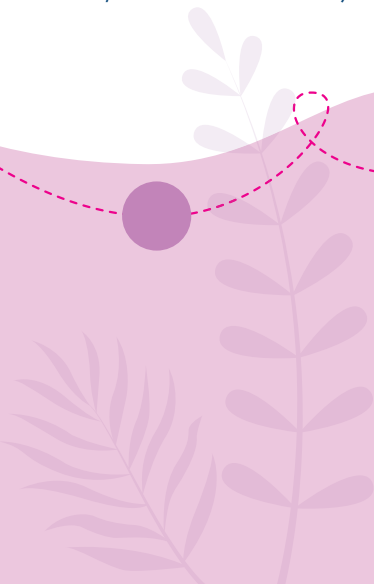


- **Ormone anti-Mülleriano (AMH):** viene misurato tramite un semplice prelievo del sangue e aiuta a capire lo stato della riserva ovarica
 - **Conta dei follicoli antrali (AFC):** una veloce ecografia transvaginale per contare direttamente il numero di follicoli visibili in entrambe le ovaie (ciascun follicolo contiene generalmente un ovocita)
- 

Altri fattori che influenzano la fertilità femminile



- **Disfunzioni ovulatorie/ormonali**
- **Alterazioni tubariche o a livello dell'utero e dell'endometrio**
(ad es. polipi, fibromi, aderenze)
- **Infezioni pregresse**
- **Fattori genetici**
- **Stile di vita e salute generale**
(sovrappeso/obesità, sottopeso, fumo, alcol, sostanze stupefacenti, malattie croniche)



La fertilità maschile: sì, riguarda anche te!



Conta e motilità degli spermatozoi

La fertilità maschile non dipende soltanto dalla quantità degli spermatozoi (la cosiddetta **conta spermatica**), ma anche dalla loro capacità di movimento (**motilità**).

Per arrivare a fecondare l'ovulo, infatti, gli spermatozoi devono essere numerosi, ma anche sufficientemente vitali e veloci.

Quando il numero è troppo basso (**oligospermia**) o quando hanno una scarsa motilità (**astenospemia**), le probabilità di concepimento diminuiscono significativamente.

In casi estremi, come nell'**azospermia**, gli spermatozoi possono mancare del tutto, rendendo impossibile il concepimento naturale senza il supporto di tecniche mediche specifiche.



Cause che possono compromettere la fertilità maschile

- **Criptorchidismo:** mancata o incompleta discesa dei testicoli nello scroto alla nascita
- **Infezioni e infiammazioni del tratto riproduttivo:** possono bloccare i canali di trasporto del liquido seminale e ridurre la motilità degli spermatozoi
- **Insufficienza ormonale:** pregiudica la produzione degli spermatozoi
- **Anomalie genetiche:** riducono o impediscono del tutto la produzione di spermatozoi
- **Stili di vita e fattori ambientali:** fumo, alcool, inattività fisica, dieta e sovrappeso/obesità interferiscono con la funzione dei testicoli
- **Malattie sistemiche e trattamenti medici:** diabete, obesità e tumori e la chemioterapia influiscono seriamente sulla funzione dei testicoli
- **Varicocele:** dilatazione varicosa delle vene dello scroto che provoca l'aumento della temperatura del testicolo che in alcuni casi può interferire con la produzione degli spermatozoi





Per garantire un **buono stato di fertilità**,
è inoltre importante
che non siano presenti problemi
di **disfunzione erettile**
(durante il rapporto sessuale)
o **ostruzioni delle vie escrettrici**,
che potrebbero impedire la corretta
fuoriuscita degli spermatozoi.



Cosa puoi fare per proteggere la tua fertilità



I "buoni consigli" per proteggere la fertilità, si riferiscono in gran parte allo stile di vita e alla scelta di non rimandare troppo la decisione di avere un figlio.

- 1 Non aspettare troppo:** dopo i 30 anni per la donna e dopo i 40 per l'uomo, peggiora la qualità genetica di ovociti e spermatozoi
- 2 Occhio alle infezioni:** una banale infezione, se trascurata, può portare a conseguenze irreversibili per la fertilità
- 3 Limitare l'alcol, seguire un'alimentazione equilibrata e mantenere un peso normale**
- 4 Non fumare e non usare sostanze d'abuso o anabolizzanti:** questi ultimi possono compromettere la fertilità



Come sapere se va tutto bene?



È importante sottoporsi regolarmente a dei controlli medici, prenotando una **visita ginecologica** (per lei) e una **visita andrologica** (per lui), per assicurarsi che sia tutto a posto.



Miti da sfatare



✘ Sono giovane, non mi riguarda

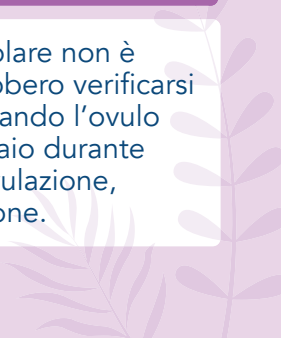
✔ FALSO: informarsi e prendersi cura ora significa evitare sorprese in futuro.

✘ Se sono sano non avrò problemi

✔ FALSO: non sempre basta essere sani: la fertilità si riduce comunque con il tempo, specialmente per le donne. Inoltre, i problemi legati all'infertilità sono molte volte silenti ed asintomatici, per questo molto spesso sottovalutati.

✘ Se il mio ciclo è regolare allora sono sicuramente fertile!

✔ FALSO: avere un ciclo regolare non è sinonimo di fertilità. Potrebbero verificarsi "cicli anovulatori" ossia quando l'ovulo non viene rilasciato dall'ovaio durante il ciclo mestruale. Senza ovulazione, non può esserci fecondazione.



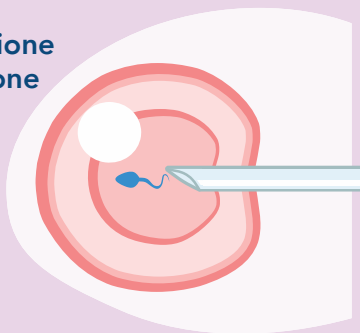
E se ci pensi troppo tardi?

Oggi, molte coppie con diagnosi di infertilità si affidano alla **Procreazione Medicalmente Assistita (PMA)**, un insieme di tecniche mediche che, nel corso dei decenni, si sono continuamente affinate e migliorate grazie alla ricerca scientifica.

Metodi come l'**inseminazione artificiale o la fecondazione in vitro (FIVET)** offrono talvolta risultati positivi, regalando a molte persone la gioia di diventare genitori.

Tuttavia, è un percorso impegnativo, fisicamente ed emotivamente, e non sempre efficace.

Per questo è importante pensare fin da subito alla propria fertilità: prendersene cura oggi può significare affrontare meno difficoltà domani.



Scopri di più

**Prenditi cura
della tua fertilità adesso:
informati, verifica,
prendine consapevolezza!**

