più Sani più Belli
a cura di Rosanna Lambertucci

Attualità ● storie di salute

Claudia Rombaldoni

UNA CURA NATURALE PER LA FERTILITÀ

"Soffro della sindrome dell'ovaio policistico, che mi dava problemi gravi di fertilità. Poi la scoperta di una cura naturale che favorisce l'ovulazione ha realizzato il mio sogno di maternità"

a cura di Lilia Genti

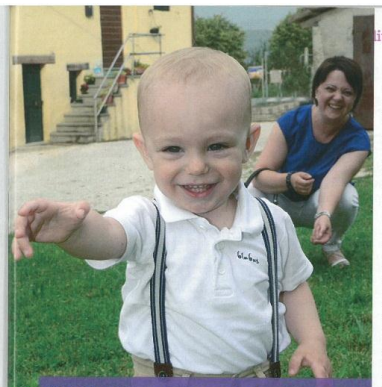
Secondo il ministero della Salute in Italia almeno una coppia su cinque non riesce ad avere figli. E non poter diventare genitori è una mancanza dolorosa che si fa fatica ad accettare e, a volte, anche l'intesa più profonda tra due persone rischia di incrinarsi.
Per nove anni anche Raimondo e Claudia si sono scontrati con la sterilità. Claudia è afferta dalla sindrome dell'ovaio policistico, una patologia responsabile di molte problematiche e tra le cause maggiori dell'infertilità femminile.
Per tanti anni anche lei, come altre donne, ha vissuto lo stress, il senso di inadeguatezza, la frustrazione e la perdita di autostima per non poter mettere al mondo il suo bambino. Ma, nonostante, le avversità in un angolo del cuore Claudia teneva ancora accesa la fiammella della speranza…

FORTE DESIDERIO DI MATERNITÀ

"La mia è una storia simile a quella di molte, mi siccome è a lieto fine credo sia importante farla conoscere e divulgarla, per trasmettere un po' di speranza ad altre donne affette come me dall'ovaio policistico. Ho 42 anni, un marito attento e un lavoro appagante come insegnante di religione. Sono nata e vivo a Urbania, in provincia di Pesaro e Urbino. Nel 2005, dopo cinque anni di fidanzamento, mi sono sposata con Raimondo, titolare di una falegnameria. Il nostro progetto di vita, sin dal primo momento in cui ci siamo conosciuti, è stato quello di formare una famiglia numerosa. Il nostro sogno era completarci con l'arrivo di tanti bambini.
"E il nostro desiderio era così forte che fin da subito, già durante il fidanzamento, abbiamo deciso di non usare metodi anticoncezionali. L'idea di una gravidanza prima del matrimonio non ci spaventava, anzi ci sembrava una cosa bellissima. Volevamo, ripeto, tanti bambini.
"Ma la gravidanza non arrivava. Né prima, né dopo, quando abbiamo deciso di consacrare il nostro amore davanti al Signore.
"Così, dopo tre anni dal matrimonio, ho deciso di sottopormi ad alcuni accertamenti. Nelle nostre famiglie, tra l'altro, non ci sono casi di infertilità. Ci sembrava tutto a posto. Il desiderio c'era, l'amore anche ma… c'era un grande ma.
"Così mi sono rivolta a un ginecologo della Asur (L'Azienda Sanitaria Unica Regionale). Visita di routine, ecografia, analisi. Sembrava tutto a posto. Nessuna risposta sembrava negativa. 'Vedrà che il figlio arriverà' mi disse il ginecologo 'stia tranquilla. Lo stress può giocare brutti scherzi'.
"Lo stress, questa parola a volte troppo abusata. Adesso per qualsiasi problema si dà la colpa allo stress. Ma lo mi sentivo bene, ero serena, preoccupata certo perché non riuscivo a rimanere incinta, ma sereno. Dopo qualche mese, visto che il mio problema era il ciclo molto irregolare, ogni 30-60 giorni, su suggerimento di un'amica ho cominciato a usare i test dell'ovulazione per individuare i giorni più fertili del ciclo. Ma anche questo tentativo non ha portato risultati positivi".

GLI ANNI PASSAVANO

"Intanto gli anni passavano. Ero arrivata a trentotto anni, prossima ai quaranta, una data in cui in genere si fanno i bilanci. Il mio qual era? Avevo un marito che amavo e mi amava, un lavoro che mi dava grandi soddisfazioni per cui avevo studiato all'Università di Urbino, ma un grande vuoto riempiva il mio cuore. La mancanza di un figlio. Io che lo desideravo tanto, da sempre, non riuscivo a diventare mamma. Mamma, una parola che sentivo pronunciare ogni giorno ovunque, per strada, a scuola, al supermercato ma che non mi apparteneva. La mia fiducia cominciava a traballare, sentivo che la mia vita non era completa senza un figlio. Ma dentro di me sentivo che dovevo ancora combattere. Fino in fondo. Così decido di rivolgermi a un altro ginecologo più 'autorevole'. Questa volta mi sottopongo ad analisi più approfondite e costose, tra le quali un'isteroscopia all'utero. Anche questo



LA RINASCITA: LA NASCITA DI PIETRO

"Quando ho scoperto di aspettare un bambino la mia felicità è stata incontrollabile. Questo figlio è un miracolo! La gravidanza è stato il periodo più bello della mia vita e quando è nato Pietro, che oggi ha diciotto mesi, ho sentito che il mio sogno di famiglia si era finalmente avverato. Adesso sono una donna serena e realizzata. Il rapporto con Raimondo si è rafforzato. Pietro ha scaldato i nostri cuori.
La mia storia insegna che nessuna donna deve rinunciare al sogno di diventare mamma. Questo è l'unico messaggio che mi sento di inviare".

le ovulazioni non sono regolari. Così mi prescrive l'assunzione di acido folico e di D-chiro-inositolo, che avrebbero aiutato la fertilità, per favorire l'ovulazione. Un piccolo passo avanti ma anche questo tentativo non è efficace. E così affronto un altro anno di calvario con le speranze che diminuiranno sempre più.
In questo doloroso e lungo periodo, durato ben nove anni, Raimondo mi è stato vicino, cercava di tranquillizzarmi ma in fondo in fondo non capiva veramente quanto fosse grande il mio dolore. Un dolore interiore che non riuscivo a comunicare. Volevo gridare al mondo la mia sofferenza ma non sarebbe servito a nulla. Così i giorni passavano, poi i mesi, gli anni… Molte volte mi sono sentita sola a combattere questa battaglia. Perché è inutile girarci intorno, spesso l'uomo non comprende appieno la sofferenza della donna. In questo mio terremoto interiore mi è stata di grande aiuto la fede. Ho pregato sempre, tanto, ho rivolto le mie preghiere alla Madonna di Loreto e di Lourdes cui sono devota. A un certo punto ho anche pensato di ricorrere a un'adozione: 'Darò tutto il mio amore a una creatura meno fortunata' mi dicevo. Ma Raimondo non era d'accordo: questa mia decisione avrebbe definitivamente sfaldato la nostra coppia".

LA GRANDE SCOPERTA

"Quando tutto ormai sembrava perso, arriva improvvisamente la luce. A fine agosto 2013 un'amica, appena diventata mamma, mi fa leggere un articolo pubblicato su una rivista di maternità in cui si parla dei benefici del Myo-inositolo nella cura dell'ovaio policistico. Dopo aver letto con attenzione ogni riga, mi documento su Internet per saperne di più anche sul dottor Unfer, il ginecologo e ricercatore che in Italia ha scoperto la proteina del Myo-inositolo efficace contro l'infertilità femminile. Rintraccio la sua mail e, con coraggio e un briciolo di speranza, gli scrivo raccontandogli la mia storia. Il giorno dopo, era il 4 settembre, con mia grande sorpresa ricevo una puntuale e gentile risposta nella quale mi indica il nome dell'integratore da comprare in farmacia senza prescrizione medica.
Agli inizi di ottobre il mio ciclo si è regolarizzato. Dopo sei mesi che assumevo regolarmente i due integratori prescritti vono rimasta incinta.
Non potevo crederci: il mio sogno si era avverato!"

Attualità ● storie di salute

Il commento del medico

L'inositolo
un integratore efficace

La sindrome dell'ovaio policistico provoca cicli irregolari e anovulatori. L'assunzione di dosi corrette di inositolo ripristina una corretta ovulazione

Con la consulenza del prof. VITTORIO UNFER,

professore di ostetricia e ginecologia dell'IPUS, Istituzione di Alta Formazione (Chiasso - Svizzera).

Oltre il 30% delle cause dell'infertilità di coppia è legata alla policistosi ovarica (PCOS o sindrome dell'ovaio policistico), una malattia che interessa il 7-10% delle donne in età fertile. Come dice lo stesso nome, è caratterizzata da un certo numero di cisti che crescono in uno o in entrambe le ovaie e ne impediscono l'ovulazione. Oggi si è visto che l'assunzione in dosi corrette di inositolo, una sostanza naturale presente in molti alimenti, aiuta a regolarizzare il ciclo mestruale e le sue ovulazioni. Le donne cui viene diagnosticata la sindrome dell'ovaio policistico hanno diverse implicazioni dal punto di vista estetico, riproduttivo e metabolico:
✓ irregolarità mestruale con alterazione del ciclo o del ritmo (oligomenorrea) o assenza completa del ciclo (amenorrea);
elevato livello di androgeni (un tipo di ormone);
✓ Cisti in una o in entrambe le ovaie;
irsutismo (ossia un'eccessiva crescita di peli) di solito sul viso, petto, addome;
acne persistente che non risponde ad alcun trattamento.
✓ Aumento eccessivo di peso con tendenza all'obesità.
✓ Caduta dei capelli (a volte sono colpite come gli uomini da alopecia androgenetica).
La diagnosi però viene fatta solo nel 35% dei casi, perché spesso i sintomi sono diversamente associati e non sempre tutti frequenti e, quindi, l'errore diagnostico è piuttosto elevato.

LE CAUSE E LA DIAGNOSI

Generalmente, diciamo nel 50% dei casi, c'è una **predisposizione genetica**, ma poi intervengono fattori esterni che interagendo scatenano la malattia. Ma esistono anche altre influenze rilevanti. Alla prima visita il medico specialista chiede se in famiglia ci sono persone diabetiche, perché l'alterazione metabolica degli zuccheri ben si correla alla policistosi ovarica. Il primo passo è recarsi dal proprio ginecologo che, dopo una visita per verificare le condizioni di salute generale, farà un'anamnesi familiare, perché a volte i sintomi della PCOS sono presenti in altri componenti della famiglia, effettuerà un'ecografia per vedere le ovaie e prescriverà una serie di esami del sangue di carattere metabolico. Altro esame importante è il dosaggio e il rapporto tra gli ormoni femminili FSH e LH per stabilire se vi sono alterazioni nella funzione delle ovaie con conseguente inibizione dell'ovulazione, irregolarità del ciclo.

CHE COS'È L'INOSITOLO

È una molecola naturale che si trova in molti alimenti (noci brasiliane, lenticchie, lecitina di soia, cereali, riso integrale, grano saraceno, avena, orzo, nelle carni bovine e di maiale, nella frutta come meloni, arance, pompelmi, fragole, nelle verdure come piselli e cavolfiore). Molti prodotti alimentari sono troppo raffinati e trattati e quindi carenti dal punto di vista nutrizionale.

La nostra alimentazione, quindi, è povera di Myo-inositolo e questo può determinare lo scatenarsi della malattia. L'inositolo regolarizza il ciclo mestruale con una corretta ovulazione. Dopo tre mesi di assunzione costante la paziente riprende a ovulare. Dopo un anno migliorano o scompaiono i segni clinici, come l'eccessiva crescita dei peli e l'acne.

LA TERAPIA

Si è scoperto che nell'80% dei casi la policistosi ovarica è caratterizzata da un deficit, da una carenza di inositolo. Ampi studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'inositolo per la cura dei disturbi endocrino-metabolici della donna la cui assunzione, senza effetti collaterali, ha risultati identici a quelli farmacologici. A questo va abbinato un corretto stile di vita, fatto di una sana dieta alimentare, attività fisica. La terapia migliore è quella combinata di Myo-inositolo (MI) e D-chiroinositolo (FSH) in rapporto fisiologico 40 a 1.

I NUMERI Il 50% delle pazienti che assume questo "zucchero" torna a ovulare dopo circa un mese. L'88% ripristina il ciclo mestruale dopo 3 mesi. Il 70% torna ad avere un ciclo mestruale regolare. Il 55% riesce ad avere una gravidanza spontanea.