

Il progetto vuole portare un modello innovativo nello studio della Procreazione Medicalmente Assistita (PMA). Oggi è possibile grazie alla crioconservazione delle cellule uovo contenute nello scrigno dell'ovaio, ogni qual volta i tempi di diagnosi e cura lo consentono. La procreazione medicalmente assistita permette di prelevare in modo rapido e sicuro le cellule uovo e di conservarle intatte fino a quando la donna avrà superato la malattia e sentirà il desiderio di diventare madre. Inoltre, non si deve dimenticare che anche i partner maschili possono dover affrontare patologie i cui trattamenti mettono a rischio la fertilità futura e, pertanto, è possibile crioconservare il liquido seminale.

Generare informazione e consapevolezza su di un tema così importante per la vita di tutti noi è un dovere del medico specialista in tema di fertilità per preservare la capacità riproduttiva in un Paese dove si programma di "avere un bambino" sempre più tardi e, dunque, con potenziali maggiori rischi e difficoltà.

Serve però un aiuto per dare spazio e tempo alla realizzazione di questo progetto che va ad affiancarsi al carico di attività di routine dedicato alle coppie infertili che svolgiamo presso il Centro della Procreazione Medicalmente Assistita dell'IRCSS Policlinico S. Matteo.

E' infatti necessario implementare le attrezzature ed il personale dedicato alla PMA, perché abbiamo bisogno di una dimensione spazio-tempo tutta dedicata a questi malati; per loro, infatti, la tempestività è fondamentale. Nel contempo è poi importante per noi continuare a studiare le migliori strategie metodologiche di crioconservazione dei gameti femminili e maschili al fine di preservare un materiale quanto più simile a quello "a fresco" fino a quando i malati saranno guariti.

COME SOSTENERE IL NOSTRO PROGETTO

DONARE MEDIANTE PAYPAL e CARTA DI CREDITO

Sostieni il nostro progetto attraverso la piattaforma di raccolta fondi dell'Università di Pavia:
WWW.UNIVERSITIAMO.EU

DONARE MEDIANTE BONIFICO BANCARIO

Puoi fare la tua donazione al seguente conto:

IT 14 K 05048 11302 000000059256

Beneficiario: Università degli Studi di Pavia,
Strada Nuova 65, 27100, Pavia

Attenzione: specificare nella causale la parola "UNIVERSITIAMO" seguita dal nome del progetto "Madri oltre il tempo della malattia"

Lasciate un vostro indirizzo mail al fine di ricevere aggiornamenti sul progetto ed eventuali rewards



Madri oltre il tempo della malattia

Preservare la fertilità al meglio per sperare in una gravidanza dopo una condizione patologica



www.universitiamo.eu

Alimentazione e Fertilità

Un'alimentazione inadeguata è spesso causa di irregolarità mestruali, che possono manifestarsi con cicli mestruali che perdono il loro ritmo naturale e possono essere addirittura assenti per alcuni periodi della vita. La causa è l'irregolarità dell'ovulazione, poiché il tessuto adiposo, in eccesso o in difetto, influenza la produzione degli ormoni sessuali.

L'indice più importante per valutare il peso è il **BMI o Body Mass Index** (indice di massa corporea), definito dal rapporto tra il peso (in Kg) e l'altezza (in cm²). Un BMI normale è tra 18.5 e 25, se inferiore a 18.5 si parla di sottopeso, se superiore a 25 ed inferiore a 30 di sovrappeso e oltre i 30 si parla di obesità (di grado I, II e III).

Sovrappeso, obesità e insulino-resistenza

Sovrappeso e obesità possono essere causa di infertilità in donne predisposte, sia a causa della mancanza di ovulazione che per colpa di uno stato infiammatorio cronico che rende difficile l'impianto dell'embrione.

All'origine di un elevato BMI può esserci un'alimentazione eccessiva, con porzioni abbondanti ai pasti principali, molti dolci e carboidrati, spuntini fuori pasto, fino a vere e proprie abbuffate che configurano un disturbo alimentare vero e proprio. Se l'alimentazione non è equilibrata, a volte anche in conseguenza di stress emotivi, il metabolismo si altera e possono comparire alterazioni ormonali, come l'insulino-resistenza, una condizione in cui il corpo ha difficoltà a metabolizzare gli zuccheri e porta ad un aumento del grasso addominale.

Che importanza ha l'insulina nel metabolismo?

L'insulina è l'ormone che ha il compito di trasportare gli zuccheri derivati dagli alimenti all'interno della cellula, che se ne serve come fonte di energia per svolgere le sue funzioni.

Si parla di insulino-resistenza quando le cellule sono poco sensibili all'azione dell'insulina e quindi assorbono meno glucosio dal sangue: ciò porta a un aumento sia della glicemia (l'insulino-resistenza, se non trattata, può portare nel corso degli anni al diabete) sia dell'insulina (iperinsulinemia compensatoria).

Il risultato è l'aumento dei grassi nel sangue, la difficoltà nel perdere peso e l'eccessiva stimolazione di alcuni tessuti da parte dell'insulina, come le ovaie, che producono molti più ormoni maschili che interferiscono con l'ovulazione (tipico della sindrome dell'ovaio policistico), e l'utero, in cui l'endometrio può crescere in modo anomalo. Anche la funzionalità tiroidea può essere coinvolta.

Come perdere peso?

Migliorare il metabolismo è possibile mediante dei semplici accorgimenti:

- un'alimentazione più equilibrata e a basso indice glicemico (ridurre/eliminare zuccheri semplici, cereali raffinati, dolci, bevande gassate);
- un'attività fisica aerobica regolare (è sufficiente una camminata a passo svelto almeno 2 volte alla settimana per 25 minuti).

In alcuni casi di insulino-resistenza, serve a volte introdurre una **terapia insulino-sensibilizzante** (metformina) da assumere al momento dei pasti per favorire la perdita di peso, ma soltanto dopo una visita accurata ed un counselling nutrizionale e di stile di vita.

Anche negli uomini il sovrappeso e l'obesità possono interferire con la fertilità, perché possono osservarsi alterazioni a carico del numero, della forma e della motilità degli spermatozoi.

Sottopeso

L'eccessiva magrezza spesso si associa ad assenza del ciclo mestruale (amenorrea), perché l'organismo, rendendosi conto di non disporre delle riserve energetiche necessarie per sostenere una gravidanza, blocca il meccanismo che regola l'ovulazione. Si tratta dell'amenorrea ipotalamica funzionale, un disturbo mestruale determinato da un blocco del rilascio di ormoni a livello di una zona del cervello, l'ipotalamo appunto.

Le cause del sottopeso possono essere diverse: un'alimentazione molto selettiva, rigida, incentrata sul controllo delle calorie e la misura quotidiana del peso corporeo; un'attività fisica molto intensa, agonistica o volta a compensare le calorie ingerite per bruciarle; uno stress emotivo eccessivo, che blocca direttamente l'area del cervello deputata a inviare lo stimolo per il buon funzionamento delle ovaie.

Per riacquisire la funzione riproduttiva, è importante portare il proprio BMI a livelli di normalità cercando di **alimentarsi in modo equilibrato**, con flessibilità mentale, ed eventualmente **riducendo l'attività fisica o adattando la dieta al carico di allenamento**. Spesso è utile un **supporto** anche in ambito psicologico.

E' poi importante fare una serie di **valutazioni ormonali** ed eventualmente intraprendere una **terapia ormonale** per fornire dall'esterno gli ormoni sessuali femminili che non sono momentaneamente prodotti e nello stesso tempo sensibilizzare l'asse riproduttivo per una ripresa spontanea del ciclo mestruale.

