

Si definisce sterilità l'assenza di concepimento dopo un anno di rapporti non protetti.

La mancata insorgenza di gravidanze viene sistematicamente suddivisa in:

- **sterilità primaria:** non si è mai verificato un concepimento;
- **sterilità secondaria:** incapacità di procreare dopo uno o più concepimenti.

Per **infertilità** e/o **ipofertilità** si definisce la **riduzione della capacità fecondante dell'individuo.**

L'infertilità di coppia è una problematica che grava anche in Italia su una vasta area di persone. Il fenomeno, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), colpisce, nei paesi industrializzati come l'Italia, il 15-20% delle coppie.

Le stime attuali rilevano, come i valori siano, purtroppo, destinati ad aumentare. Le cause responsabili sono molteplici, ma gli esperti ritengono che basilari siano il problema ambientale, la sofisticazione degli alimenti lo stile di vita. In Italia, tenendo conto della coniugalità di circa 300.000 coppie/anno, si ritiene che si riproducano circa 60.000 coppie/anno con difficoltà riproduttive, a cui si aggiungono quelle degli anni precedenti.

Nell'ambito della coppia fertile, la probabilità di gravidanza è del 20-25% per ogni ciclo; la percentuale aumenta fino al 40% al secondo mese, per raggiungere l'80% entro un anno di rapporti regolari, continui, non protetti. Solo il 20% delle coppie fertili concepisce entro il secondo anno.

Allo stato attuale il 15-20% delle coppie istituzionalmente riconosciute presenta un problema di sterilità di coppia. L'incidenza del fenomeno ha subito negli ultimi 20 anni un incremento, a causa anche dell'influenza di fattori etiologici:

1. Agenti chimici
2. Inquinamento ambientale
3. Fumo
4. Abitudini alimentari
5. Abitudini sessuali, con il loro potenziale di trasmissione di malattie infettive
6. Fattori **psico-emozionali**
7. Condizionamenti sociali, legati alla nuova posizione della figura femminile nel contesto della vita lavorativa, economica, culturale e di costume, con un generale orientamento di programmazioni riproduttive in epoca più tardiva rispetto alle passate generazioni.

Per tutti questi motivi si va sempre più affermando il nuovo concetto di **sterilità intesa come patologia dell'uomo, della donna o della coppia.**

In un 10-15% dei casi si parla di "**sterilità idiopatica o inspiegata**" tale valore con l'avvento di nuove indagini diagnostiche tenderà a diminuire progressivamente.

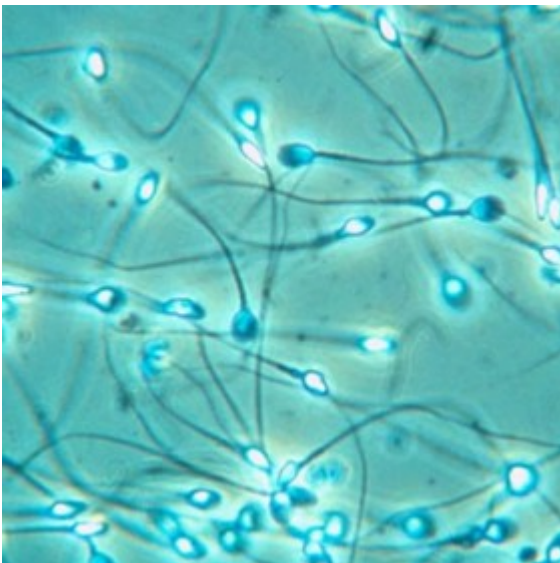
La durata della sterilità costituisce uno degli indicatori prognostici più significativi: coppie con una storia di sterilità primaria più lunga di 3 anni hanno una probabilità minima di ottenere una gravidanza spontanea. L'origine multifattoriale della sterilità di coppia oggi, rispetto a qualche anno fa, è più chiara, e si ritiene che il fattore maschile sia responsabile del 40-50% dei casi della mancanza di gravidanze. Tale dato, rapportato alla popolazione generale, indica che il 5-10% degli uomini in età riproduttiva è infertile. A tale percentuale va poi aggiunta la quota dovuta alle forme idiopatiche o di sterilità inspiegata, di cui una parte è sicuramente attribuibile ad un fattore maschile misconosciuto.

La possibilità di procreare, inoltre, si riduce progressivamente con l'avanzare degli anni.

Rimedi Naturali

La fertilità è un prezioso dono di natura che spesso però perde smalto : stress, vite concitate, abitudini alimentari irregolari possono nuocere. Così come i tempi allungati e le scelte riproduttive procrastinate oltre i tempi biologici corretti.

L' "ovulazione debole" può essere aiutata tramite l'aiuto di un rimedio omeopatico chiamato "follicolinum", che spinge l'ovulazione e la migliora in qualità della cellula uovo. Anche "ovarinum" può essere utile nel sostenere l'importante lavoro che l'ovaio deve fare per produrre una gravidanza. L'ormone che ha significato nel giudizio dell'ovulazione è il progesterone. In medicina tradizionale se il progesterone è scarso si sostiene la seconda fase del ciclo utilizzando integrazioni progestiniche, per via orale o per via vaginale. Nella medicina naturale lo stesso aiuto potrà ottenersi con lo Yam, il progesterone naturale, da usare come semplice crema da applicare sulla cute nella fase post ovulatoria.



La corsa degli spermatozoi invece può essere velocizzata con l'aiuto di un meraviglioso fitoterapico: la Maca. Esistono autorevoli studi che mostrano come l'assunzione della radice essiccata di questa pianta migliorino la genesi degli spermatozoi. Gli effetti sono veloci e si apprezzano già dopo 72 ore dalla prima somministrazione. La Maca si comporta come tonico generale, gli uomini si sentono sostenuti da un miglior stato di energia e anche la sessualità ne risente in modo positivo. E' importante specificare che non si tratta di ormoni e neppure di ormoni vegetali. Nella radice di Maca si trova infatti un elevato contenuto di fruttosio che naturalmente si trova in alta concentrazione nel liquido seminale, dove

costituisce la fonte energetica che sostiene il movimento degli spermatozoi. Queste terapie possono essere iniziate nel ciclo naturale ma anche essere affiancate al programma di inseminazioni già discusso con il medico ginecologo.

Anche la dieta per la fertilità è fondamentale. L'indicazione più importante è mantenere, nelle donne soprattutto, la glicemia stabile e questo comporta una rinuncia ai dolci. Se glicemia e insulina non subiscono grossolane variazioni la possibilità di ottenere gravidanza potrà sicuramente aumentare. Un secondo valido suggerimento, per entrambi, è controllare il consumo di proteine animali: la carne rossa non dovrebbe mai superare le due porzioni alla settimana. Il consumo di pesce invece è di ottimo sostegno alla fertilità, sia maschile che femminile.

