

Sarah Dobbyn

LA DIETA  
DELLA FERTILITÀ

red!



# L'infertilità: un'epidemia moderna

L'infertilità e la scarsa fertilità (ipofertilità) hanno raggiunto proporzioni epidemiche: in Europa riguardano 1 coppia su 6; negli Stati Uniti 1 coppia su 4. Enormi somme di denaro sono spese ogni anno in tecniche di fecondazione assistita da coppie piene di speranza, che tuttavia sono inconsapevoli dei fattori più semplici che rendono difficile se non impossibile il concepimento: alcol e caffeina hanno un'azione quasi contraccettiva; l'aspartame contrasta l'ovulazione; cibi in apparenza innocenti come piselli, rabarbaro e soia possono rendere più difficile il concepimento.

Ricerche scientifiche hanno dimostrato che la percentuale di spermatozoi vitali nella popolazione maschile degli Stati Uniti è diminuita del 30% a partire dagli anni Cinquanta ed è scesa ulteriormente a un preoccupante 50% nel periodo compreso tra il 1982 e il 1992. In Europa, tra il 1971 e il 1990 la percentuale di spermatozoi vitali è scesa del 3,1% ogni anno.

Si calcola che circa il 25% di tutte le gravidanze finisce in un aborto spontaneo. Secondo alcuni studi clinici, se si includono nel calcolo gli aborti spontanei occorsi nelle primissime fasi della gravidanza in donne inconsapevoli di essere incinte, la percentuale aumenta vertiginosamente a quasi il 70%.

Oggi non è raro che una coppia senza evidenti problemi di sterilità debba attendere fino a circa tre anni per arrivare al traguardo del concepimento. A quasi un terzo delle coppie che si rivolgono alla

medicina in cerca d'aiuto viene detto che soffrono di una forma di sterilità 'inspiegabile', per la quale non esistono trattamenti.

La medicina occidentale dispone di varie tecniche di riproduzione assistita, come la fecondazione in vitro (Ivf) e il trasferimento intratubarico dei gameti (*Gamete Intrafallopian Transfer*, Gift), che hanno una probabilità di successo compresa tra il 15 e il 20%. Per le coppie che si sottopongono a queste procedure l'esperienza è spesso umiliante, oltre che economicamente onerosa, e nella maggior parte dei casi è, inoltre, fonte di frustrazione a causa dell'insuccesso.

Vi è un punto che di solito i medici trascurano: quello di informare dettagliatamente i propri assistiti di quanto possa essere profonda l'influenza che l'alimentazione può esercitare sulla fertilità. Nonostante il grande numero di pubblicazioni e ricerche che si occupano del legame tra la dieta e praticamente tutte le possibili condizioni mediche, non esistono studi clinico-farmacologici compiuti secondo la procedura in doppio cieco e neppure quelli basati sulla somministrazione controllata di placebo, né tantomeno ricerche a lungo termine sul rapporto tra dieta e fertilità; d'altro canto, sono centinaia gli studi scientifici dedicati agli effetti che determinati alimenti o micronutrienti hanno sui livelli degli ormoni che regolano la fertilità e la libido. Questo libro si propone pertanto di tradurre i dati sparsi in queste numerose ricerche, slegate fra di loro, in uno schema dietetico comprensibile.

Uomini e donne che sono stati diagnosticati come 'infertili' o donne a cui è stato emesso il verdetto 'siete troppo vecchie per riuscire ad avere un bambino' si sentono traditi dal proprio corpo. Improvvisamente, l'atto più naturale del mondo, la più fondamentale tra le funzioni umane, la capacità di riprodursi, 'passa nelle mani' di una schiera di individui in camice bianco, muniti di aghi, medicine e cellule coltivate in provetta, con tutti i disagi che tale situazione comporta. Bene, dovete credermi se vi dico che qualche semplice cambiamento dietetico avrebbe probabilmente risparmiato a queste persone la loro penosa e costosa odissea! Se questo libro ha uno sco-

po, è proprio quello di farvi riappropriare del controllo sulla vostra fertilità, perché è a voi che spetta.

Le pagine che seguono vogliono essere di aiuto per tutte quelle coppie che desiderano concepire un figlio nel modo più naturale possibile e nel più breve tempo possibile, oltre che per tutti quegli uomini e quelle donne che aspirano a mantenere la propria fertilità al suo massimo livello, fino al momento in cui si creeranno una famiglia o incontreranno il partner adatto.

Il protocollo dietetico presentato nel libro sarà utile anche per chi sia già coinvolto nella procedura della fecondazione assistita, come una Ivf, in quanto, per il successo di queste tecniche, è fondamentale che ovulo e spermatozoi siano il più sani possibile. Per esempio, una ricerca condotta dalla dottoressa Sarah Matthews dell'Università di Leeds su 215 donne sottoposte a trattamento di Ivf ha rivelato che solo il semplice gesto di assumere ogni giorno una compressa multivitaminica era in grado di potenziare la fertilità delle pazienti, raddoppiando la loro possibilità di concepimento.

Una prova ancora più convincente viene da uno studio clinico del 1995 condotto dall'Università del Surrey per conto di un'organizzazione che si occupa di migliorare l'apporto nutritivo della dieta prima del concepimento, chiamata Foresight. Lo studio seguiva i progressi compiuti nell'arco di tre anni da 367 coppie desiderose di mettere al mondo un figlio. L'età delle donne variava da 22 a 45 anni, quella degli uomini da 25 a 59. Il 37% delle coppie aveva una storia di infertilità pregressa, e il 38% aveva registrato da 1 a 5 aborti spontanei; alcune coppie, infine, avevano avuto un altro genere di problemi, come feti partoriti morti, neonati con malformazioni o basso peso alla nascita.

Tutte le coppie oggetto dello studio seguivano una dieta basata su principi molto simili a quelli che troverete esposti in questo volume: niente fumo né alcol, ma alimenti biologici, molta frutta e verdura, riduzione drastica di caffeina, di alimenti non biologici e di latticini, e, infine, un'integrazione su base individuale di minerali e vitamine.

Alla fine dei tre anni di esperimento, ben 327 coppie, cioè l'89%, avevano avuto un figlio. L'81% delle coppie con una storia di infertilità aveva concepito, e il bambino era nato. Nell'83% delle coppie con un precedente episodio di aborto spontaneo era stata portata a termine una nuova gravidanza. Nessuno dei 327 bambini nati nel corso dell'esperimento era prematuro; il più leggero pesava 2,368 kg, e nessuno necessitò di particolare assistenza medica dopo la nascita. Ancora più sorprendente, non si verificarono aborti spontanei, né mortalità perinatale e non si osservarono malformazioni di alcun tipo. Stando alla media statistica, solo gli aborti spontanei avrebbero dovuto essere circa 80 (1 su 4 gravidanze)! Infine, il 65% delle coppie che avevano in precedenza concepito con una tecnica di fecondazione assistita nel corso del programma concepirono senza bisogno di un ulteriore ciclo di trattamenti.

Come ha osservato Belinda Barnes, presidente di Foresight, «le coppie che si sottoposero a un trattamento di fecondazione assistita dopo aver partecipato al programma dietetico conseguirono una percentuale di successo pari al 65%, contro il 14% della media nazionale.» Non è straordinario?

Il lavoro della clinica di terapia della riproduzione dell'ospedale di St John's Wood a Londra (dove la dottoressa Marilyn Glenville, una delle nutrizioniste più importanti del Regno Unito, pratica un approccio dietetico alla fertilità) dimostra che una dieta ricca di principi nutritivi, come quella descritta in questo libro, è in grado di potenziare le vostre possibilità di concepimento, anche se intendete sottoporvi a una tecnica di fecondazione assistita. Lo testimonia ciò che si è verificato in questo stesso ospedale londinese, dove alcune donne tra i 32 e i 43 anni sottoposte a fecondazione assistita hanno portato a termine la gravidanza con una percentuale di successo pari al 50%: un risultato sorprendente se si pensa che la media nazionale non supera invece il 15%. Le coppie coinvolte hanno seguito sia una terapia convenzionale sia una terapia alternativa, che comprendeva un'accurata analisi dietetica e una serie di integratori specifici.

# GLI ORMONI E L'ETÀ

# Come fermare l'orologio biologico

In ogni caso di infertilità della coppia, il principale 'imputato' è sempre lo stesso: l'età avanzata, soprattutto della donna.

Questo capitolo è dedicato in particolare a quelle donne che, se potessero, butterebbero volentieri l'orologio biologico dalla finestra, o quanto meno gli impedirebbero di andare avanti. Dico ciò perché so perfettamente che cosa si prova a sentire gente che, con le migliori intenzioni, vi ricorda continuamente di «non perdere tempo» e «non iniziare troppo tardi», come se a voi il pensiero non fosse mai venuto in mente.

Io sono single, e trovo questo comportamento particolarmente irritante: sembra quasi che la 'colpa' sia mia, che mi ostino a non incontrare la persona giusta. In genere a queste 'esortazioni' io rispondo con una domanda mirata: sapete che, dopo le adolescenti, il gruppo con la più alta percentuale di aborti è quello delle donne in menopausa? Hanno dato retta a tutta la propaganda che vuole le donne tra i 40 e i 50 anni meno fertili, non hanno preso precauzioni, e il risultato è una gravidanza indesiderata.

Anche le donne che hanno un partner stabile possono avere molte valide ragioni per procrastinare la loro prima gravidanza, e non devono certo giustificarsi con nessuno. Ma la medicina occidentale non ha molto da offrire loro. La società nel suo complesso è stata plasmata sulla convinzione che, dopo i 35 anni, una donna cominci a



essere troppo vecchia per avere un figlio. È un po' come la sindrome dei '4 minuti sul miglio'. Fino al 5 maggio 1954, infatti, era universalmente ritenuto impossibile che un essere umano potesse correre un miglio in meno di 4 minuti. Un atleta statunitense, Roger Bannister, ci riuscì: era il 6 maggio 1954. Nello stesso anno, una volta abbattuto il muro, altri 37 corridori ottennero lo stesso risultato. L'anno successivo, furono 300 gli atleti che riuscirono a compiere l' 'impossibile', e oggi quel tempo sul miglio è considerato un risultato normale. È impensabile che nel 1954 il corpo umano abbia compiuto un salto nella scala dell'evoluzione; si è trattato essenzialmente di un salto mentale: nel 1954 si è creduto di poter conseguire quel risultato, e questo è bastato perché gli atleti diventassero tutti più veloci. Quindi, io mi riprometto di creare un nuovo modo di considerare la fertilità, spezzando una volta per tutte il pregiudizio dei 35 anni: ogni donna che non abbia raggiunto la menopausa è fertile e in grado di avere un bambino sano; e la menopausa può essere ritardata.

Può sembrare difficile credere fino in fondo nel meraviglioso potere generativo e riproduttivo del nostro corpo a qualsiasi età. Occorre un certo grado di coraggio per resistere ai condizionamenti, ma a volte mi sembra che molto coraggio e molta energia siano necessari per resistere ai dubbi degli altri.

Consideriamo anche un altro aspetto: l'età non è il solo responsabile che decide quando l'infertilità comincia a fare la sua comparsa, anzi, sempre più spesso è un comodo capro espiatorio. È più semplice mangiare male, bere 'schifezze', fumare o assumere sostanze dannose, dormire poco e male, essere stressati e fare poco esercizio fisico e poi, quando finalmente il corpo smette di cooperare e dopo anni di abusi ha qualche difficoltà a dare corso al concepimento, dire: «Sto invecchiando, è naturale. Che cosa aspetto? Devo provare con la fecondazione assistita».

C'è un'importante ragione se la prima parte di questo libro, a differenza delle altre pubblicazioni che trattano della fertilità, si concentra sulle sostanze che contrastano l'invecchiamento. Invecchiare bene è infatti la chiave per conservare a lungo fertilità e libido, e la

possibilità di farlo rientra in gran parte nella vostra facoltà. Età biologica ed età cronologica non coincidono necessariamente. Se il vostro corpo 'crede' che voi siate abbastanza giovani e sane per avere un bambino, l'età perde importanza: voi quel bambino lo avrete, e senza troppe difficoltà.

## La sindrome dell'immortalità

La sindrome dell'immortalità, come la chiamo io, può avere una grande influenza sulla possibilità di invecchiare bene. Di che cosa si tratta? Semplicemente del fatto che molte persone non sono del tutto convinte di essere realmente mortali. O per lo meno non ne sono convinte finché il corpo non ricorda loro questa sgradevole verità, il che accade negli anni maturi. Mi capita di osservare gli adolescenti o i miei amici sulla ventina, ancora beatamente convinti che continueranno per sempre a conservare l'aspetto presente e a provare le stesse sensazioni che provano ora. Non badano molto alla salute e sembrano quasi disprezzare il proprio corpo, per lo meno se si pensa alla quantità di 'cibo spazzatura' che inghiottono, convinti inoltre che non sarà qualche sigaretta o un cocktail in più a farli invecchiare e a renderli sterili.

Il passare del tempo viene quindi in realtà gravato di una responsabilità che è soprattutto nostra. Prima si inizia a trattare il corpo con il rispetto che merita, mangiando cibi sani, dormendo a sufficienza e prendendosi in generale cura di sé, più a lungo si rimane giovani. Da un lato, il fatto di assumersi la completa responsabilità della nostra salute ci impedirà di ricorrere alla facile scappatoia di pensare che 'in fondo alla mia età non mi posso aspettare niente di diverso', mentre continuiamo a sottoporre il nostro 'potenziale fertile' a tutti i peggiori attentati. Dall'altro lato, il fatto di sapere quanto realmente dipenda da noi il modo in cui invecchiamo ci dà la soddisfazione di poter davvero decidere quanto a lungo vogliamo rimanere giovani e fertili. E non è mai troppo tardi per iniziare.

Guardatevi allo specchio e stabilite se il vostro aspetto più o meno coincide con l'età anagrafica: quindi, immaginate che siano passati dieci anni e di avere ancora lo stesso identico aspetto, o magari di sembrare perfino più in forma. Ecco, questo è il vostro obiettivo: è difficile, ma non è impossibile, riportare indietro l'orologio biologico; è possibile, e non così difficile, rallentarlo o fermarlo quasi del tutto.

In questo capitolo e nel prossimo, vi riferirò tutto ciò che ho appreso circa la possibilità di rimanere a lungo giovani, fertili e, naturalmente, pieni di entusiasmo e passione.

## I geni non rappresentano un destino

Il mio lavoro di ricerca mi ha portato a consultare ogni tipo di studio scientifico dedicato alle donne che desiderano avere un figlio tra i 40 e i 50 anni, senza ricorrere a tecniche di fecondazione assistita. Ho scoperto che, secondo diversi genetisti, alcune donne nascono geneticamente avvantaggiate.

Il dottor Neri Laufer dell'Haddassah University Hospital di Gerusalemme ha studiato insieme al suo gruppo di ricerca il profilo genetico di 250 donne, che erano tutte rimaste incinte dopo i 45 anni senza ricorrere ad alcuna tecnica medicalmente assistita. Come scrive il dottor Laufer, «queste donne sembrano differire dalla maggioranza della popolazione per una predisposizione genetica che rafforza le difese delle ovaie contro i danni al Dna e l'invecchiamento cellulare. Ciò che ancora non sappiamo è se questo successo riproduttivo abbia o no un legame con la longevità».

Gli unici possibili geni della 'superfertilità' in queste donne potevano essere quelli coinvolti o nel meccanismo che regola la vita delle cellule, l'apoptosi, che fa sì che una cellula danneggiata o non necessaria si autodistrugga, oppure nei meccanismi di riparazione del Dna. La naturale capacità di queste donne di non subire il normale processo

# Indice

5 L'infertilità: un'epidemia moderna

## GLI ORMONI E L'ETÀ

10 Come fermare l'orologio biologico

22 Gli ormoni fondamentali

## GLI ALIMENTI DELLA FERTILITÀ

32 Fantastici enzimi: il potere degli alimenti 'vivi'

36 I cibi che potenziano la fertilità

59 Le bevande

64 Le erbe

73 I minerali

80 Le vitamine

89 Gli aminoacidi

## CHE COSA IMPEDISCE DI ESSERE FERTILI

98 Gli alimenti che danneggiano la fertilità

111 Le bevande da evitare

121 Il fumo

124 Il protocollo della fertilità

133 Riferimenti bibliografici