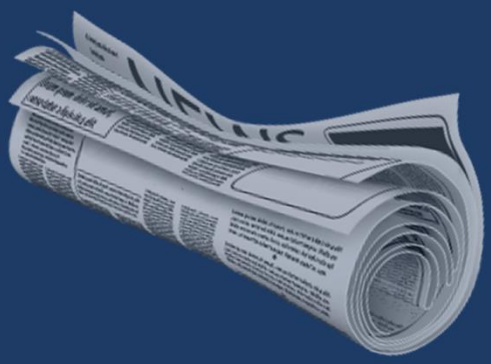
S.I.R.U.

SOCIETÀ ITALIANA DELLA RIPRODUZIONE UMANA

RASSEGNA STAMPA

FEBBRAIO 2023



www.pmaumanizzata.com

LA STAMPA – 9 febbraio 2023

LA STAMPA

PROCREAZIONE

Come e quando spiegarsi a un "figlio della provetta"

Fare "outing" con i bambini sulla fecondazione assistita può essere più semplice di quanto si creda il punto fondamentale è seguire una serie di regole, che si basano sulla trasparenza e sulla sincerità con l'eterologa si deve essere anche più diretti: si chiama "disclosure" e rinsalda i legami famigliari

VALENTINA ARCOVIO

Dopo essersi svegliato sotto un albero di melograno, il pinguino Blastocciccio parte per l'avventura più importante della sua vita: trovare la sua casa. Sa che lo stanno aspettando e che il suo è un viaggio diverso e più complicato degli altri, ma non meno ricco di amore. «Il viaggio di Blastocciccio» (Paola Russo, edito da Rotas) è una delle favole a cui le coppie che hanno ricorso alla fecondazione assistita si affidano per rivelare e spiegare al proprio bambino come è stato concepito.

Non è facile per mamma e papà raccontare al proprio figlio di essere stato concepito «in provetta», specialmente se è stato necessario il contributo di una persona esterna al nucleo familiare, come avviene nella fecondazione eterologa. «La "disclosure", vale a dire il comunicare al proprio figlio che è stato concepito grazie a un donatore di ovuli o spermatozoi, è un tema di interesse da quando si è aperta la possibilità di effettuare la fecondazione eterologa», spiega Antonio Guglielmino, presidente della Siru, la Società italiana di riproduzione umana. «Per questo è fondamentale che alle coppie che ricorrono alla procreazione medicalmente assistita venga offerto un solido supporto psicologico, non solo per la gestione delle procedure, ma - aggiunge - per il dopo, compresa la preparazione alla "disclosure" stessa».

La questione su chi, come e quando fare «outing» con i figli è dibattuta da almeno due decenni. Ma è negli ultimi anni, da quando i nati dall'eterologa hanno raggiunto numeri ragguardevoli - in Italia si stimano siano oltre 10mila - che il tema ha assunto una nuova e più forte rilevanza.

«Sono stati condotti diversi studi sull'argomento e oggi abbiamo finalmente la possibilità di avere dati di follow-up e, quindi, di andare a indagare e osservare che cosa è avvenuto», commenta Stefano Bernardi, psicologo e membro del consiglio direttivo della Siru. «E' così che abbiamo capito che sia la salute fisica sia quella mentale dei bambini e degli adulti concepiti con la fecondazione assistita è assolutamente paragonabile a quella delle persone concepite naturalmente», sottolinea. Grazie a questi studi, oggi, sappiamo quando e come è meglio spiegare ai propri figli la storia del loro concepimento tramite fecondazione assistita. «Innanzitutto i dati ci dicono che la fecondazione omologa, quando cioè il concepimento avviene con i gameti della coppia, è più facile da capire e da accettare - spiega Bernardi -. Diventa invece più complesso nel caso dell'eterologa, perché il sapere che al proprio concepimento è intervenuta una terza persona può scatenare reazioni particolari».

«Il fatto di scoprire la realtà dell'eterologa durante l'adolescenza – continua lo specialista - può innescare rabbia e una più o meno forte sensazione di tradimento. Per fortuna queste emozioni negative non vanno a minare gravemente il rapporto con i propri genitori, ma si può mettere in moto l'idea di ricercare le proprie origini e, perciò, di incorrere nel pericolo di rimanere delusi, visto che molte volte i donatori sono anonimi per legge». In altri Paesi, tuttavia, la situazione può seguire percorsi molto diversi. «Negli Stati Uniti, ad esempio, ci sono alcune organizzazioni che offrono aiuto a quanti hanno interesse a rintracciare il donatore o si organizzano vere e proprie "reunion" tra persone nate dallo stesso donatore - racconta Bernardi -. Ma nella stragrande maggioranza dei casi, se al bambino viene spiegato nei tempi e nei modi giusti in che modo è stato concepito, difficilmente avrà la curiosità di voler conoscere il donatore».

Anni di studio hanno permesso di stabilire alcune «regole» che rendono la «disclosure» più facile per i genitori e meno traumatica per i figli. «Le evidenze scientifiche indicano che il momento migliore per parlare ai figli di come sono stati concepiti è dai 3 ai 7 anni d'età: prima sarebbe troppo presto per capire, dopo potrebbe essere tardi e creare problemi di fiducia - evidenzia lo psicologo della Siru -. Le ricerche suggeriscono che coloro a cui vengono spiegate le proprie origini durante l'infanzia tendono poi ad avere un rapporto più positivo con la propria famiglia. In effetti, iniziare presto a parlare con i propri figli può "normalizzare" la storia del suo concepimento».

Un'altra regola è quella di non riferirsi al donatore con appellativi come «padre» o «madre». «Meglio chiamare la persona, da subito, "donatore": la verità così com'è è meglio di altre strade possibili», aggiunge. Gli esperti, inoltre, raccomandano di rispondere con semplicità e chiarezza alle domande, senza imbarazzo. «Bisogna mettersi nei panni dei bambini e provare a rispondere alle loro domande, non a quelle che, come adul-

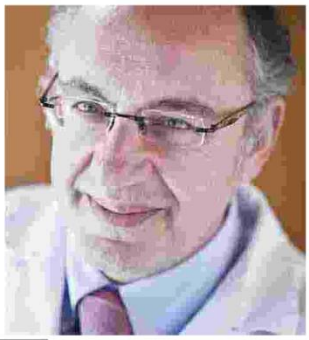
ti, crediamo ci facciano - dice Bernardi -. Alla maggior parte dei bambini di questa età non interessa sapere da dove vengono gli spermatozoi e gli ovociti oppure come fanno a incontrarsi e men che meno interessa loro quale rapporto genetico li lega al donatore oppure ai genitori».

La cosa essenziale da dire ai piccoli è che «per fare un bambino ci vogliono l'ovetto di una donna e il seme di un uomo». «Cos'altro dire e come dirlo dipende dalla situazione particolare di ciascuna famiglia e potrà essere diverso caso per caso - dice Berardi -. L'importante è essere sinceri e chiari da subito. Gli studi del resto - conclude l'esperto - indicano che i bambini a cui è stato spiegato nei tempi e nei modi giusti di essere stati concepiti con la fecondazione assistita hanno un rapporto positivo con la famiglia, addirittura maggiore di quello dei figli concepiti naturalmente». —

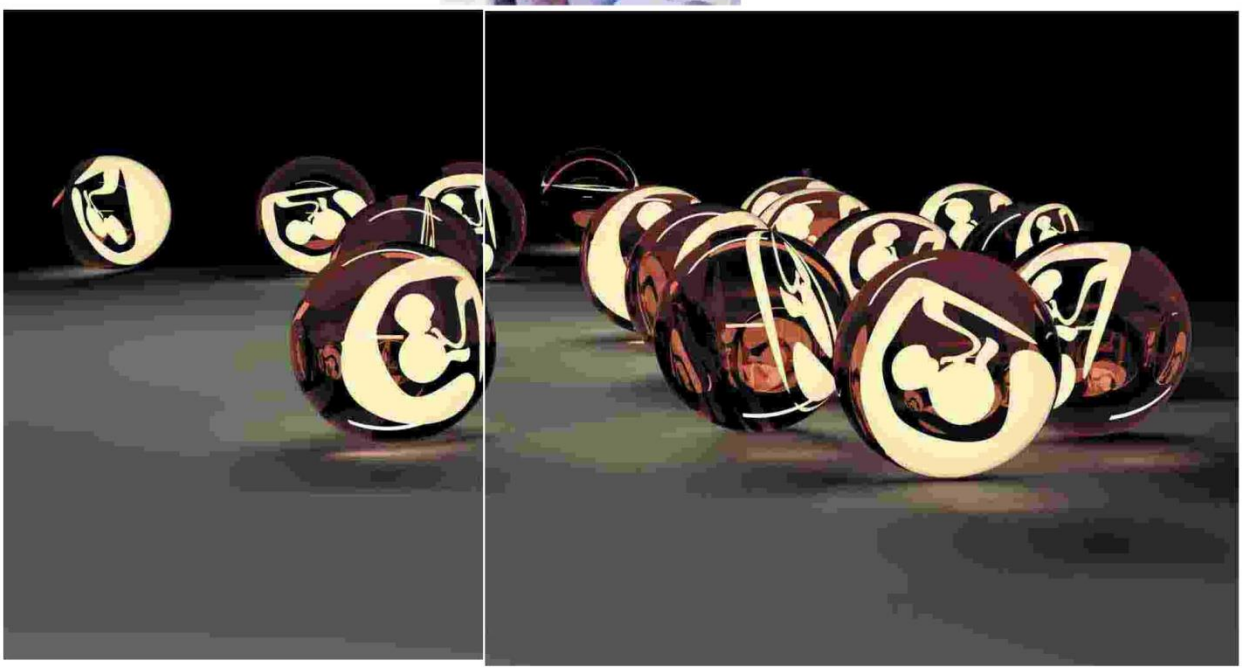
© RIPRODUZIONE RISERVATA

SALE L'ETÀ DELLE ASPIRANTI MAMME

Continua a salire l'età media delle italiane che decidono di ricorrere alla procreazione medicalmente assistita: da 35 anni, nel 2005, a quasi 37 nel 2020. Le quarantenni, nello stesso periodo, sono passate dal 21 al 36 per cento. Le possibilità di avere un bambino – sottolineano sempre gli specialisti – è strettamente correlata all'età: è del 32 per cento sotto i 34 anni e cala ad appena il 9 per cento quando si raggiunge la "finestra temporale" compresa tra i 40 e i 42 anni.



Antonio Guglielmino è presidente della Siru, la Società italiana di riproduzione umana



ANSA – 24 febbraio 2023

I consigli Siru, la fertilità si protegge anche a tavola

In un libro il legame tra alimentazione e salute riproduttiva

Ciò che mangiamo può compromettere o migliorare in modo significativo la nostra fertilità.
Lo ribadisce nell'ebook "Pillole di nutrizione per la Fertilità" la Società italiana di Riproduzione Umana (SIRU).

"Sebbene sia ormai noto, grazie a una vasta ricerca scientifica, che stili di vita corretti e una dieta salutare possano portare importanti benefici alla nostra salute, a partire da quella riproduttiva, pochi hanno una 'consapevolezza alimentare' tale da riuscire a costruire piatti sani, che favoriscano il nostro benessere", racconta Veronica Corsetti, ricercatore del Cnr, nutrizionista e coordinatrice del Gruppo di Interesse Speciale di Biologia della Nutrizione della Siru che ha messo a punto l'ebook.

Il libro passa in rassegna le qualità degli alimenti e fornisce indicazioni alimentari per contribuire al miglioramento della salute riproduttiva attraverso il cibo. Ribadisce l'importanza di un corretto equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi e fibre; il ruolo dei micronutrienti e anche quello dei grassi, per esempio quelli forniti dall'olio di oliva.

Sottolinea anche l'importanza dell'equilibrio glicemico e insulinemico, così come quella del controllo dell'infiammazione e della buona salute immunitaria, anche attraverso la tutela del microbiota.
Tra le indicazioni che arrivano dal libro, un invito a prestare attenzione alla provenienza degli alimenti. "Meglio preferire prodotti biologici. In questo modo, non solo compiremo un atto concreto verso la sostenibilità e la resilienza ambientale ma avremo importanti vantaggi in termini nutrizionali e sanitari", dice il presidente Siru Luigi Montano.

IL FATTO QUOTIDIANO – 20 febbraio 2023

La lunghezza del pene è cresciuta di 3 cm in 30 anni, ma gli esperti avvertono: “Pessimo segnale”

La lunghezza del pene maschile in erezione è aumentata rapidamente negli ultimi trent’ anni, passando da 12cm a ben 15,2 cm. Potrebbe sembrare una buona notizia, in realtà gli esperti avvertono: "Potrebbe trattarsi di un pessimo segnale". Ecco perché

La lunghezza del pene maschile in erezione è aumentata rapidamente negli ultimi trent’ anni, passando da 12cm a ben 15,2 cm. A segnalare quella che potrebbe essere solo apparentemente una buona notizia sono stati gli esperti della Società italiana di andrologia (Sia) dal congresso della Società europea di andrologia, in corso ad Amsterdam. Gli andrologi italiani hanno infatti commentato una metanalisi condotta da un gruppo di ricercatori dell’Università di Stanford, negli Stati Uniti, e che ha preso in esame 75 studi condotti tra il 1942 e il 2021. I dati comprendevano la misurazione della lunghezza del pene di 55.761 uomini in tre stati diversi: flaccido, allungato e in erezione. I ricercatori hanno scoperto che in tutto il periodo di studio le dimensioni sono aumentate.

In particolare, ad essere aumentata è la lunghezza del pene quando è eretto. Se infatti la lunghezza media del pene “a riposo” è rimasta sostanzialmente invariata, cioè poco più di 8,5 centimetri, ed è rimasta stabile anche quando allungato, cioè mediamente 13 centimetri, i peni completamente eretti si sarebbero allungati, passando da una media di 12 centimetri a una di 15,24 centimetri. Anche se può sembrare il desiderio di ogni uomo, gli esperti sostengono che potrebbe trattarsi di un pessimo segnale. “L’aumento delle dimensioni dei genitali maschili potrebbe essere un altro indicatore dell’impatto di fattori ambientali, come l’esposizione a inquinanti o l’aumento di stili di vita poco sani – commenta Alessandro Palmieri, presidente della Sia e professore di Urologia alla Università Federico II di Napoli – . Questi potrebbero

infatti alterare il funzionamento del sistema endocrino – continua – modificando in modo anche strutturale l'apparato riproduttivo maschile. Lo studio quindi suggerisce l'importanza di approfondire e valutare le ripercussioni dei fattori ambientali sulla salute sessuale e riproduttiva maschile, a cui la Sia ha sempre dedicato molta attenzione sia dal punto di vista divulgativo che scientifico".

Secondo i ricercatori, infatti, questo incremento del ben 25% potrebbe essere causato dall'esposizione a sostanze chimiche, da uno stile di vita sedentario e dal cibo spazzatura, gli stessi fattori che sono stati anche attribuiti alla rapida diminuzione dei tassi di fertilità. "Lo studio non ci dà alcuna indicazione circa le possibili ripercussioni di questo allungamento sulla salute del sistema riproduttivo maschile e serviranno ulteriori indagini e approfondimenti – spiega Palmieri -. Tuttavia, aldilà dei risultati della ricerca il tema delle dimensioni del pene è ancora oggi molto dibattuto e una costante fonte di ansia e preoccupazione per gli uomini, addirittura considerato invalidante. Va invece ribadito – sottolinea l'esperto – che le misure sono del tutto indicative perché ogni uomo è diverso dall'altro, e la lunghezza del pene non è sempre importante per una vita sessuale soddisfacente".

Le dimensioni del pene non sono l'unica sentinella dei cambiamenti nella salute maschile e delle ripercussioni sulla salute riproduttiva. In Italia, il gruppo di lavoro EcoFoodFertility, coordinato da Luigi Montano uroandrologo ASL Salerno e presidente Società Italiana Riproduzione Umana (Siru) rileva che "sempre più giovani maschi presentano alterazioni seminali non solo dei classici parametri, a partire dalla motilità spermatica". Infatti, nel suo ultimo studio finanziato dal ministero della Salute pubblicato nel 2021 FASt rileva che la motilità progressiva spermatica risultava al di sotto della media del parametro del 30% fissato dal manuale Oms. "Ma le indagini che stiamo conducendo – prosegue l'uroandrologo – in particolare in diverse aree d'Italia ad alto inquinamento, mostrano i segni più profondi di queste alterazioni a livello del patrimonio genetico. Questo aspetto è particolarmente preoccupante per il futuro della salute non solo riproduttiva delle future generazioni. È urgente un cambio di rotta nel campo della prevenzione che tenga conto degli aspetti che riguardano il rischio da esposizione ambientale, oltre che agli stili di vita, perché stiamo assistendo ad una trasformazione biologica del nostro organismo di cui l'apparato riproduttivo, in particolare maschile ne è il primo indicatore".

SANITA' INFORMAZIONE – 2 febbraio 2023

PMA VS gravidanza naturale: differenze e similitudini

VIDEO - https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/gravidanza-e-maternita/pma-vs-gravidanza-naturale-differenze-e-similitudini/

Picconeri (SIRU): «Una gravidanza ottenuta con PMA dovrebbe, potenzialmente, essere monitorata come un qualsiasi altro concepimento avvenuto naturalmente. Tuttavia, sono diversi i fattori da non sottovalutare che potrebbero causare una gravidanza a rischio. In primis età e obesità»

In Italia, il 15% delle coppie è infertile. La problematica può riguardare sia l'uomo che la donna, con la medesima incidenza, o entrambi (infertilità di coppia). Oggi, grazie alla Procreazione Medicalmente Assistita (PMA), anche chi è infertile può avere una chance e concepire un figlio. «Le metodiche di PMA sono suddivise in tre livelli. Il primo è il meno invasivo e prevede che la fecondazione si realizzi all'interno dell'apparato genitale femminile. Le tecniche di II e III livello sono, invece, più complesse e prevedono che la fecondazione avvenga in vitro», spiega Giuseppina Picconeri, ginecologa, coordinatrice della Società Italiana di Riproduzione Umana (SIRU) Lazio.

PMA e fattori di rischio

Quando l'esito della PMA è positivo a quali esami dovrà sottoporsi la donna durante il periodo di gestazione? «Una gravidanza ottenuta con PMA dovrebbe, potenzialmente, essere monitorata come un

qualsiasi altro concepimento avvenuto naturalmente – risponde la specialista -. Tuttavia, sono diversi i fattori da non sottovalutare che potrebbero causare una gravidanza a rischio. Il primo da considerare, sia che si tratti di gravidanza ottenuta con PMA che di concepimento naturale, è l'età». In Italia, l'età media della donna al primo figlio è superiore a 31 anni.

Obesità e infertilità

«Il secondo fattore di rischio è l'obesità che, laddove fosse presente, potrebbe aver causato l'infertilità stessa – spiega Picconeri -. Di conseguenza, gravidanze che presentano uno o entrambi i fattori di rischio dovrebbero essere seguite con estrema attenzione già dalla quinta settimana. È necessario anche verificare il posizionamento della camera gestazionale, poiché anche la PMA non evita del tutto il rischio di gravidanza extrauterina».

Le prime ecografie

Successivamente, si controllerà la normale evoluzione della gestazione, «verificando la presenza del sacchetto vitellino, l'embrione con la sua attività cardiaca. Contemporaneamente – aggiunge la ginecologa – attraverso prelievi del sangue, si terrà osserverà il graduale aumento della beta hCG, una glicoproteina ad attività ormonale. Da tenere sotto controllo pure l'alimentazione della gestante, in eccesso o in difetto, sia che si tratti di gravidanza naturale che da PMA».

La diagnosi prenatale

Successivamente andranno programmati i test di diagnosi prenatale, che potranno essere invasi o non invasivi, a seconda dell'età della donna, dell'anamnesi familiare e in base alle scelte della coppia. «Si va dalla villocentesi, ovvero il prelievo di una piccola porzione di villi coriali, da effettuare dalla decima settimana di gestazione e non oltre la tredicesima, all'amniocentesi, un'analisi del liquido amniotico, tra la sedicesima e la diciottesima settimana di gravidanza – dice Picconeri -. Tra i test non invasivi, la ricerca del DNA fetale nel sangue materno attraverso un prelievo ematico alla gestante».

Gravidanza da PMA: l'importanza della morfologica

Fondamentale l'ecografia morfologica, da effettuare nel secondo trimestre, fra le 19 e 21 settimane compiute di età gestazionale. «Questo esame consente di valutare lo stato di salute fetale e la regolare evoluzione della gravidanza – commenta la specialista -. Importante strumento di screening, anche se non presente nelle linee guida, è l'ecocardiografia fetale. In generale, più informazioni riusciamo ad ottenere sullo stato di salute del bambino che sta per venire al mondo e più – conclude la ginecologa – la futura madre vivrà il momento del parto con serenità».

VSALUTE – 23 febbraio 2023

Fertilità: 8 consigli degli esperti su cibo per aumentarla

SIRU: «Pochi hanno una “consapevolezza alimentare” tale da riuscire a costruire piatti sani»

Ciò che mangiamo può compromettere in modo significativo la nostra fertilità. Lo ribadisce in una nota stampa la Società italiana di Riproduzione Umana (SIRU) che nell’ebook “Pillole di nutrizione per la Fertilità”, presentato oggi con un webinar (ore 18), racconta i principali alimenti attraverso proprietà e caratteristiche più o meno note.

«Sebbene sia ormai noto, grazie a una vasta ricerca scientifica, che stili di vita corretti e una dieta salutare possano portare importanti benefici alla nostra salute, a partire da quella riproduttiva, pochi hanno una “consapevolezza alimentare” tale da riuscire a costruire piatti sani, che favoriscano il nostro benessere», racconta Veronica Corsetti, ricercatore CNR, nutrizionista e coordinatrice del Gis Di Biologia della Nutrizione della Società scientifica che ha messo a punto l’ebook presentato oggi.

«È importante ricordare, infatti, che non esiste un’unica “alimentazione salutare” adatta a tutti, ma che questa va costruita sulla singola persona, prendendo in considerazione le sue caratteristiche in relazione alle proprietà nutritive dei singoli alimenti», prosegue l’esperta. Così, questo piccolo manuale vuole «orientare gli operatori del mondo della riproduzione nella “cura” della coppia che vuole concepire nelle migliori condizioni possibili, ma anche essere un utile strumento informativo fruibile a tutti».
Con un linguaggio scientifico ma accessibile cereali, carne, pesce, verdure, frutta, spezie e molto altro, vengono raccontati attraverso benefici e svantaggi per la qualità dei gameti.

DAGLI ESPERTI ALLORA ARRIVANO OTTO CONSIGLI:
– È importante porre attenzione alla quantità e qualità di carboidrati, proteine, grassi e fibre – con cui viene composto il pasto.
– É importante rispettare la disponibilità stagionale, soprattutto di frutta e verdura (fonti di minerali, fibra e vitamine) per beneficiare dei micronutrienti
– Ricordare che la qualità dei carboidrati scelti ogni giorno è importante tanto quanto la quantità di carboidrati presenti nella giornata
– Una fonte proteica (non dimenticando l'importanza di variare con quelle vegetali) dovrebbe essere presente ad ogni pasto
– Non deve mancare l'apporto di grassi dato dall'olio di oliva, preferibilmente extravergine
– Per il miglioramento della salute riproduttiva è fondamentale il raggiungimento e mantenimento dell'equilibrio glicemico e insulinemico
Agire sulla qualità dell'alimentazione puntando sull'apporto di nutrienti- sostengono gli esperti- in grado di modulare, in senso positivo, l'infiammazione e l'invecchiamento/stress ossidativo – grassi, omega 3, vitamina A, vitamine del gruppo B, zinco, ferro, magnesio, selenio, antiossidanti (es. CoQ10, acido alfa lipoico, vitamina C, vitamina E, resveratrolo), vitamina D.

All'equilibrio immunitario/infiammatorio contribuisce anche la composizione del microbiota. Di qui l'importanza di puntare alla salute intestinale e di sostenere la funzionalità epatica attraverso l'alimentazione. Tanti poi i falsi miti sfatati all'interno del libro: "come per esempio l'erronea credenza secondo cui non si devono consumare più di due uova a settimana- anticipa l'esperta- In realtà recenti studi hanno dimostrato che il colesterolo assunto direttamente dagli alimenti, e in particolare dalle uova, non influenza in modo significativo i livelli di colesterolo nel sangue".

Come raccontano nel libro gli oltre 20 esperti del gruppo di interesse speciale della SIRU, non è facile districarsi nel mondo della nutrizione che oggi più che mai si rivela in continua scoperta e trasformazione. Basti pensare ai tanti "nuovi" prodotti disponibili grazie ai progressi dell'industria alimentare. Come, per esempio, i "formaggi vegetali", "su cui c'è ancora molta confusione", aggiunge la nutrizionista. Questi, spesso erroneamente associati a prodotti artificiali, quindi lontani dal concetto di 'salutare' "sono in realtà una buona fonte di acidi grassi polinsaturi, dei preziosi Omega 3, e contengono un alto contenuto proteico, perché ottenuti da legumi, cereali, semi di canapa e frutta secca".

Nutrienti che, come confermato da un crescente numero di studi, «hanno un effetto protettivo, antinfiammatorio e migliorano la qualità gametica dell'uomo e della donna». Occhio alla provenienza. È un fattore importante da considerare- continua la nota- soprattutto quando ci sono altri fattori concomitanti che incidono negativamente sulla fertilità. Quello che emerso da alcuni questionari sulla consapevolezza alimentare è che la provenienza è un fattore ancora troppo spesso sottovalutato.

«Meglio preferire prodotti biologici. In questo modo, non solo compiremo un atto concreto verso la sostenibilità e la resilienza ambientale ma avremo importanti vantaggi in termini nutrizionali e sanitari», ricorda Luigi Montano, Presidente SIRU. Infatti, conclude l'esperto, «gli alimenti bio, privi di pesticidi e più ricchi di sostanze fitochimiche, oltre ad essere più salutari, possono anche controbilanciare gli effetti negativi dell'inquinamento interagendo con i contaminanti attraverso diversi meccanismi, riducendone le concentrazioni tissutali e/o favorendone l'eliminazione». Questi e tanti altri gli argomenti indagati dal Gis nel nuovo ebook "Pillole di Nutrizione per la Fertilità" che approfondisce l'importanza del microbiota, dello stile di vita e del biologico" oltre a contenere un questionario sulle abitudini alimentari e un "test consapevolezza dell'acqua".

MESSAGGERO VENETO – 9 febbraio 2023

MessaggeroVeneto

PROCREAZIONE

Come e quando spiegarsi a un "figlio della provetta"

Fare "outing" con i bambini sulla fecondazione assistita può essere più semplice di quanto si creda il punto fondamentale è seguire una serie di regole, che si basano sulla trasparenza e sulla sincerità con l'eterologa si deve essere anche più diretti: si chiama "disclosure" e rinsalda i legami famigliari

VALENTINA ARCOVIO

Dopo essersi svegliato sotto un albero di melograno, il pinguino Blastocicciccio parte per l'avventura più importante della sua vita: trovare la sua casa. Sa che lo stanno aspettando e che il suo è un viaggio diverso e più complicato degli altri, ma non meno ricco di amore. «Il viaggio di Blastocciccio» (Paola Russo, edito da Rotas) è una delle favole a cui le coppie che hanno ricorso alla fecondazione assistita si affidano per rivelare e spiegare al proprio bambino come è stato concepito.

Non è facile per mamma e papà raccontare al proprio figlio di essere stato concepito «in provetta», specialmente se è stato necessario il contributo di una persona esterna al nucleo familiare, come avviene nella fecondazione eterologa. «La "disclosure", vale a dire il comunicare al proprio figlio che è stato concepito grazie a un donatore di ovuli o spermatozoi, è un tema di interesse da quando si è aperta la possibilità di effettuare la fecondazione eterologa», spiega Antonio Guglielmino, presidente della Siru, la Società italiana di riproduzione umana. «Per questo è fondamentale che alle coppie che ricorrono alla procreazione medicalmente assistita venga offerto un solido supporto psicologico, non solo per la gestione delle procedure, ma - aggiunge - per il dopo, compresa la preparazione alla "disclosure" stessa».

La questione su chi, come e quando fare «outing» con i figli è dibattuta da almeno due decenni. Ma è negli ultimi anni, da quando i nati dall'eterologa hanno raggiunto numeri ragguardevoli - in Italia si stimano siano oltre 10mila - che il tema ha assunto una nuova e più forte rilevanza.

«Sono stati condotti diversi studi sull'argomento e oggi abbiamo finalmente la possibilità di avere dati di follow-up e, quindi, di andare a indagare e osservare che cosa è avvenuto», commenta Stefano Bernardi, psicologo e membro del consiglio direttivo della Siru. «E' così che abbiamo capito che sia la salute fisica sia quella mentale dei bambini e degli adulti concepiti con la fecondazione assistita è assolutamente paragonabile a quella delle persone concepite naturalmente», sottolinea. Grazie a questi studi, oggi, sappiamo quando e come è meglio spiegare ai propri figli la storia del loro concepimento tramite fecondazione assistita. «Innanzitutto i dati ci dicono che la fecondazione omologa, quando cioè il concepimento avviene con i gameti della coppia, è più facile da capire e da accettare - spiega Bernardi -. Diventa invece più complesso nel caso dell'eterologa, perché il sapere che al proprio concepimento è intervenuta una terza persona può scatenare reazioni particolari».

«Il fatto di scoprire la realtà dell'eterologa durante l'adolescenza – continua lo specialista - può innescare rabbia e una più o meno forte sensazione di tradimento. Per fortuna queste emozioni negative non vanno a minare gravemente il rapporto con i propri genitori, ma si può mettere in moto l'idea di ricercare le proprie origini e, perciò, di incorrere nel pericolo di rimanere delusi, visto che molte volte i donatori sono anonimi per legge». In altri Paesi, tuttavia, la situazione può seguire percorsi molto diversi. «Negli Stati Uniti, ad esempio, ci sono alcune organizzazioni che offrono aiuto a quanti hanno interesse a rintracciare il donatore o si organizzano vere e proprie "reunion" tra persone nate dallo stesso donatore - racconta Bernardi -. Ma nella stragrande maggioranza dei casi, se al bambino viene spiegato nei tempi e nei modi giusti in che modo è stato concepito, difficilmente avrà la curiosità di voler conoscere il donatore».

Anni di studio hanno permesso di stabilire alcune «regole» che rendono la «disclosure» più facile per i genitori e meno traumatica per i figli. «Le evidenze scientifiche indicano che il momento migliore per parlare ai figli di come sono stati concepiti è dai 3 ai 7 anni d'età: prima sarebbe troppo presto per capire, dopo potrebbe essere tardi e creare problemi di fiducia - evidenzia lo psicologo della Siru -. Le ricerche suggeriscono che coloro a cui vengono spiegate le proprie origini durante l'infanzia tendono poi ad avere un rapporto più positivo con la propria famiglia. In effetti, iniziare presto a parlare con i propri figli può "normalizzare" la storia del suo concepimento».

Un'altra regola è quella di non riferirsi al donatore con appellativi come «padre» o «madre». «Meglio chiamare la persona, da subito, "donatore": la verità così com'è è meglio di altre strade possibili», aggiunge. Gli esperti, inoltre, raccomandano di rispondere con semplicità e chiarezza alle domande, senza imbarazzo. «Bisogna mettersi nei panni dei bambini e provare a rispondere alle loro domande, non a quelle che, come adul-

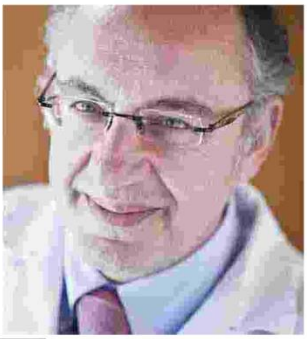
ti, crediamo ci facciano - dice Bernardi -. Alla maggior parte dei bambini di questa età non interessa sapere da dove vengono gli spermatozoi e gli ovociti oppure come fanno a incontrarsi e men che meno interessa loro quale rapporto genetico li lega al donatore oppure ai genitori».

La cosa essenziale da dire ai piccoli è che «per fare un bambino ci vogliono l'ovetto di una donna e il seme di un uomo». «Cos'altro dire e come dirlo dipende dalla situazione particolare di ciascuna famiglia e potrà essere diverso caso per caso - dice Berardi -. L'importante è essere sinceri e chiari da subito. Gli studi del resto - conclude l'esperto - indicano che i bambini a cui è stato spiegato nei tempi e nei modi giusti di essere stati concepiti con la fecondazione assistita hanno un rapporto positivo con la famiglia, addirittura maggiore di quello dei figli concepiti naturalmente». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SALE L'ETÀ DELLE ASPIRANTI MAMME

Continua a salire l'età media delle italiane che decidono di ricorrere alla procreazione medicalmente assistita: da 35 anni, nel 2005, a quasi 37 nel 2020. Le quarantenni, nello stesso periodo, sono passate dal 21 al 36 per cento. Le possibilità di avere un bambino – sottolineano sempre gli specialisti – è strettamente correlata all'età: è del 32 per cento sotto i 34 anni e cala ad appena il 9 per cento quando si raggiunge la "finestra temporale" compresa tra i 40 e i 42 anni.



Antonio Guglielmino è presidente della Siru, la Società italiana di riproduzione umana

MEDICINA INTEGRATA

Polmone
43.900
nuovi casi
+1,6% uomini, +3,6% donne
Prostata
40.500
nuovi casi +1,5%
Vescica
29.200
nuovi casi
+1,7% uomini; +1,0% donne

Il progetto EcoFoodFertility

Luigi Montano, urologo dell'Asl Salerno e presidente della Società italiana della riproduzione umana (Siru)

Valutare in maniera sistematica quanto vivere in certi contesti ambientali incida sulla salute umana, considerando l'apparato riproduttivo come una sorta di sentinella della salute ambientale e generale dell'individuo. È questo il primo obiettivo di EcoFoodFertility *(www.ecofoodfertility.it)*, un progetto di ricerca multicentrico di biomonitoraggio umano, unico al mondo, che sta indicando nuovi modelli di valutazione di impatto ambientale, di prevenzione primaria e resilienza. Il coordinatore è Luigi Montano, uroandrologo dell'Asl Salerno e presidente della Società italiana della riproduzione umana (Siru). Partito nel 2015 dal confronto di due gruppi (giovani maschi sani, non fumatori, non bevitori abituali e omogenei per età e indici di massa corporea) di due aree a diversa pressione ambientale della Campania, la cosiddetta Terra dei Fuochi, ad alto impatto, e l'area dell'Alto Medio Sele, nel Salernitano, a basso impatto, ha individuato nel seme un precoce e sensibile biomarcatore di esposizione ambientale. «Il primo studio eseguito su sangue e seme rilevava nei ragazzi della Terra dei Fuochi eccessi significativi di stress ossidativo nel seme, di metalli pesanti soprattutto nel seme, alterazioni della motilità spermatica e frammentazione del Dna spermatico. A questo ne sono seguiti diversi altri che hanno ulteriormente confermato il ruolo del seme nel valutare meglio rispetto al sangue gli effetti degli inquinanti chimici sulla salute a partire da quella riproduttiva». La ricerca per la sua innovativa metodologia di studio ha ottenuto successivamente un finanziamento dal ministero della Salute e si è allargata in altre zone d'Italia, come l'area di Brescia-Caffaro, la Valle del Sacco nel Frusinate e la Terra dei Fuochi. Lo studio denominato FASt (Fertilità, Ambiente, Stili di Vita) finanziato dal ministero all'Asl di Salerno, in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità, Cnr, Enea e Università di Brescia, Milano, Napoli, ha ulteriormente allargato il *panel* di esami su diversi altri contaminanti ambientali con più ampie analisi biomolecolari e con un *trial* clinico randomizzato volto a verificare anche gli effetti delle modifiche alimentari e attività fisica sulla qualità spermatica. «A tal proposito lo studio pubblicato nel 2021 su *European Urology Focus* su oltre 360 giovanissimi sani, omogenei per stili di vita ed età (19.5 anni di media) nelle tre aree italiane, ha rilevato importanti rischi riproduttivi, tanto da indurre a un'interrogazione parlamentare nell'ottobre del 2021, ma anche l'efficacia della dieta mediterranea con prodotti bio sulla qualità spermatica di chi aveva seguito tale regime alimentare per 4 mesi. Sempre su questa coorte di ragazzi un recentissimo studio [1], pubblicato sull'*International Journal of Environment Research and Public Health*, ha ricercato 26 metalli nel

GIORNALE DI SICILIA – 24 febbraio 2023

GIORNALE DI SICILIA

I consigli Siru, la fertilità si protegge anche a tavola

In un libro il legame tra alimentazione e salute riproduttiva

Ciò che mangiamo può compromettere o migliorare in modo significativo la nostra fertilità.
Lo ribadisce nell'ebook "Pillole di nutrizione per la Fertilità" la Società italiana di Riproduzione Umana (SIRU).

"Sebbene sia ormai noto, grazie a una vasta ricerca scientifica, che stili di vita corretti e una dieta salutare possano portare importanti benefici alla nostra salute, a partire da quella riproduttiva, pochi hanno una 'consapevolezza alimentare' tale da riuscire a costruire piatti sani, che favoriscano il nostro benessere", racconta Veronica Corsetti, ricercatore del Cnr, nutrizionista e coordinatrice del Gruppo di Interesse Speciale di Biologia della Nutrizione della Siru che ha messo a punto l'ebook.

Il libro passa in rassegna le qualità degli alimenti e fornisce indicazioni alimentari per contribuire al miglioramento della salute riproduttiva attraverso il cibo. Ribadisce l'importanza di un corretto equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi e fibre; il ruolo dei micronutrienti e anche quello dei grassi, per esempio quelli forniti dall'olio di oliva.

Sottolinea anche l'importanza dell'equilibrio glicemico e insulinemico, così come quella del controllo dell'infiammazione e della buona salute immunitaria, anche attraverso la tutela del microbiota.
Tra le indicazioni che arrivano dal libro, un invito a prestare attenzione alla provenienza degli alimenti. "Meglio preferire prodotti biologici. In questo modo, non solo compiremo un atto concreto verso la sostenibilità e la resilienza ambientale ma avremo importanti vantaggi in termini nutrizionali e sanitari", dice il presidente Siru Luigi Montano.

FEDERFARMA – 24 febbraio 2023

federfarma.it
federazione nazionale unitaria titolari di farmacia

I consigli Siru, la fertilità si protegge anche a tavola

Ciò che mangiamo può compromettere o migliorare in modo significativo la nostra fertilità.
Lo ribadisce nell'ebook "Pillole di nutrizione per la Fertilità" la Società italiana di Riproduzione Umana (SIRU).

"Sebbene sia ormai noto, grazie a una vasta ricerca scientifica, che stili di vita corretti e una dieta salutare possano portare importanti benefici alla nostra salute, a partire da quella riproduttiva, pochi hanno una 'consapevolezza alimentare' tale da riuscire a costruire piatti sani, che favoriscano il nostro benessere", racconta Veronica Corsetti, ricercatore del Cnr, nutrizionista e coordinatrice del Gruppo di Interesse Speciale di Biologia della Nutrizione della Siru che ha messo a punto l'ebook.

Il libro passa in rassegna le qualità degli alimenti e fornisce indicazioni alimentari per contribuire al miglioramento della salute riproduttiva attraverso il cibo. Ribadisce l'importanza di un corretto equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi e fibre; il ruolo dei micronutrienti e anche quello dei grassi, per esempio quelli forniti dall'olio di oliva.

Sottolinea anche l'importanza dell'equilibrio glicemico e insulinemico, così come quella del controllo dell'infiammazione e della buona salute immunitaria, anche attraverso la tutela del microbiota.
Tra le indicazioni che arrivano dal libro, un invito a prestare attenzione alla provenienza degli alimenti. "Meglio preferire prodotti biologici. In questo modo, non solo compiremo un atto concreto verso la sostenibilità e la resilienza ambientale ma avremo importanti vantaggi in termini nutrizionali e sanitari", dice il presidente Siru Luigi Montano.

CORRIERE DELLE ALPI – 9 febbraio 2023

Corriere delle Alpi

PROCREAZIONE

Come e quando spiegarsi a un "figlio della provetta"

Fare "outing" con i bambini sulla fecondazione assistita può essere più semplice di quanto si creda il punto fondamentale è seguire una serie di regole, che si basano sulla trasparenza e sulla sincerità con l'eterologa si deve essere anche più diretti: si chiama "disclosure" e rinsalda i legami famigliari

VALENTINA ARCOVIO

Dopo essersi svegliato sotto un albero di melograno, il pinguino Blastocciccio parte per l'avventura più importante della sua vita: trovare la sua casa. Sa che lo stanno aspettando e che il suo è un viaggio diverso e più complicato degli altri, ma non meno ricco di amore. «Il viaggio di Blastocciccio» (Paola Russo, edito da Rotas) è una delle favole a cui le coppie che hanno ricorso alla fecondazione assistita si affidano per rivelare e spiegare al proprio bambino come è stato concepito.

Non è facile per mamma e papà raccontare al proprio figlio di essere stato concepito «in provetta», specialmente se è stato necessario il contributo di una persona esterna al nucleo familiare, come avviene nella fecondazione eterologa. «La "disclosure", vale a dire il comunicare al proprio figlio che è stato concepito grazie a un donatore di ovuli o spermatozoi, è un tema di interesse da quando si è aperta la possibilità di effettuare la fecondazione eterologa», spiega Antonio Guglielmino, presidente della Siru, la Società italiana di riproduzione umana. «Per questo è fondamentale che alle coppie che ricorrono alla procreazione medicalmente assistita venga offerto un solido supporto psicologico, non solo per la gestione delle procedure, ma - aggiunge - per il dopo, compresa la preparazione alla "disclosure" stessa».

La questione su chi, come e quando fare «outing» con i figli è dibattuta da almeno due decenni. Ma è negli ultimi anni, da quando i nati dall'eterologa hanno raggiunto numeri ragguardevoli - in Italia si stimano siano oltre 10mila - che il tema ha assunto una nuova e più forte rilevanza.

«Sono stati condotti diversi studi sull'argomento e oggi abbiamo finalmente la possibilità di avere dati di follow-up e, quindi, di andare a indagare e osservare che cosa è avvenuto», commenta Stefano Bernardi, psicologo e membro del consiglio direttivo della Siru. «E' così che abbiamo capito che sia la salute fisica sia quella mentale dei bambini e degli adulti concepiti con la fecondazione assistita è assolutamente paragonabile a quella delle persone concepite naturalmente», sottolinea. Grazie a questi studi, oggi, sappiamo quando e come è meglio spiegare ai propri figli la storia del loro concepimento tramite fecondazione assistita. «Innanzitutto i dati ci dicono che la fecondazione omologa, quando cioè il concepimento avviene con i gameti della coppia, è più facile da capire e da accettare - spiega Bernardi -. Diventa invece più complesso nel caso dell'eterologa, perché il sapere che al proprio concepimento è intervenuta una terza persona può scatenare reazioni particolari».

«Il fatto di scoprire la realtà dell'eterologa durante l'adolescenza – continua lo specialista - può innescare rabbia e una più o meno forte sensazione di tradimento. Per fortuna queste emozioni negative non vanno a minare gravemente il rapporto con i propri genitori, ma si può mettere in moto l'idea di ricercare le proprie origini e, perciò, di incorrere nel pericolo di rimanere delusi, visto che molte volte i donatori sono anonimi per legge». In altri Paesi, tuttavia, la situazione può seguire percorsi molto diversi. «Negli Stati Uniti, ad esempio, ci sono alcune organizzazioni che offrono aiuto a quanti hanno interesse a rintracciare il donatore o si organizzano vere e proprie "reunion" tra persone nate dallo stesso donatore - racconta Bernardi -. Ma nella stragrande maggioranza dei casi, se al bambino viene spiegato nei tempi e nei modi giusti in che modo è stato concepito, difficilmente avrà la curiosità di voler conoscere il donatore».

Anni di studio hanno permesso di stabilire alcune «regole» che rendono la «disclosure» più facile per i genitori e meno traumatica per i figli. «Le evidenze scientifiche indicano che il momento migliore per parlare ai figli di come sono stati concepiti è dai 3 ai 7 anni d'età: prima sarebbe troppo presto per capire, dopo potrebbe essere tardi e creare problemi di fiducia - evidenzia lo psicologo della Siru -. Le ricerche suggeriscono che coloro a cui vengono spiegate le proprie origini durante l'infanzia tendono poi ad avere un rapporto più positivo con la propria famiglia. In effetti, iniziare presto a parlare con i propri figli può "normalizzare" la storia del suo concepimento».

Un'altra regola è quella di non riferirsi al donatore con appellativi come «padre» o «madre». «Meglio chiamare la persona, da subito, "donatore": la verità così com'è è meglio di altre strade possibili», aggiunge. Gli esperti, inoltre, raccomandano di rispondere con semplicità e chiarezza alle domande, senza imbarazzo. «Bisogna mettersi nei panni dei bambini e provare a rispondere alle loro domande, non a quelle che, come adul-

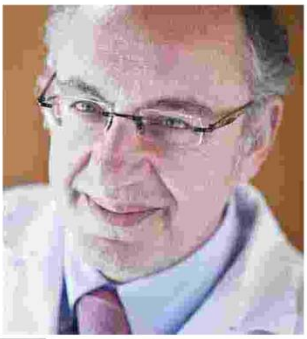
ti, crediamo ci facciano - dice Bernardi -. Alla maggior parte dei bambini di questa età non interessa sapere da dove vengono gli spermatozoi e gli ovociti oppure come fanno a incontrarsi e men che meno interessa loro quale rapporto genetico li lega al donatore oppure ai genitori».

La cosa essenziale da dire ai piccoli è che «per fare un bambino ci vogliono l'ovetto di una donna e il seme di un uomo». «Cos'altro dire e come dirlo dipende dalla situazione particolare di ciascuna famiglia e potrà essere diverso caso per caso - dice Berardi -. L'importante è essere sinceri e chiari da subito. Gli studi del resto - conclude l'esperto - indicano che i bambini a cui è stato spiegato nei tempi e nei modi giusti di essere stati concepiti con la fecondazione assistita hanno un rapporto positivo con la famiglia, addirittura maggiore di quello dei figli concepiti naturalmente». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SALE L'ETÀ DELLE ASPIRANTI MAMME

Continua a salire l'età media delle italiane che decidono di ricorrere alla procreazione medicalmente assistita: da 35 anni, nel 2005, a quasi 37 nel 2020. Le quarantenni, nello stesso periodo, sono passate dal 21 al 36 per cento. Le possibilità di avere un bambino – sottolineano sempre gli specialisti – è strettamente correlata all'età: è del 32 per cento sotto i 34 anni e cala ad appena il 9 per cento quando si raggiunge la "finestra temporale" compresa tra i 40 e i 42 anni.



Antonio Guglielmino è presidente della Siru, la Società italiana di riproduzione umana

LA SENTINELLA DEL CANAVESE – 10 febbraio 2023

la Sentinella
del Canavese

PROCREAZIONE

Come e quando spiegarsi a un "figlio della provetta"

Fare "outing" con i bambini sulla fecondazione assistita può essere più semplice di quanto si creda il punto fondamentale è seguire una serie di regole, che si basano sulla trasparenza e sulla sincerità con l'eterologa si deve essere anche più diretti: si chiama "disclosure" e rinsalda i legami famigliari

VALENTINA ARCOVIO

Dopo essersi svegliato sotto un albero di melograno, il pinguino Blastocciccio parte per l'avventura più importante della sua vita: trovare la sua casa. Sa che lo stanno aspettando e che il suo è un viaggio diverso e più complicato degli altri, ma non meno ricco di amore. «Il viaggio di Blastocciccio» (Paola Russo, edito da Rotas) è una delle favole a cui le coppie che hanno ricorso alla fecondazione assistita si affidano per rivelare e spiegare al proprio bambino come è stato concepito.

Non è facile per mamma e papà raccontare al proprio figlio di essere stato concepito «in provetta», specialmente se è stato necessario il contributo di una persona esterna al nucleo familiare, come avviene nella fecondazione eterologa. «La "disclosure", vale a dire il comunicare al proprio figlio che è stato concepito grazie a un donatore di ovuli o spermatozoi, è un tema di interesse da quando si è aperta la possibilità di effettuare la fecondazione eterologa», spiega Antonio Guglielmino, presidente della Siru, la Società italiana di riproduzione umana. «Per questo è fondamentale che alle coppie che ricorrono alla procreazione medicalmente assistita venga offerto un solido supporto psicologico, non solo per la gestione delle procedure, ma - aggiunge - per il dopo, compresa la preparazione alla "disclosure" stessa».

La questione su chi, come e quando fare «outing» con i figli è dibattuta da almeno due decenni. Ma è negli ultimi anni, da quando i nati dall'eterologa hanno raggiunto numeri ragguardevoli - in Italia si stimano siano oltre 10mila - che il tema ha assunto una nuova e più forte rilevanza.

«Sono stati condotti diversi studi sull'argomento e oggi abbiamo finalmente la possibilità di avere dati di follow-up e, quindi, di andare a indagare e osservare che cosa è avvenuto», commenta Stefano Bernardi, psicologo e membro del consiglio direttivo della Siru. «E' così che abbiamo capito che sia la salute fisica sia quella mentale dei bambini e degli adulti concepiti con la fecondazione assistita è assolutamente paragonabile a quella delle persone concepite naturalmente», sottolinea. Grazie a questi studi, oggi, sappiamo quando e come è meglio spiegare ai propri figli la storia del loro concepimento tramite fecondazione assistita. «Innanzitutto i dati ci dicono che la fecondazione omologa, quando cioè il concepimento avviene con i gameti della coppia, è più facile da capire e da accettare - spiega Bernardi -. Diventa invece più complesso nel caso dell'eterologa, perché il sapere che al proprio concepimento è intervenuta una terza persona può scatenare reazioni particolari».

«Il fatto di scoprire la realtà dell'eterologa durante l'adolescenza – continua lo specialista - può innescare rabbia e una più o meno forte sensazione di tradimento. Per fortuna queste emozioni negative non vanno a minare gravemente il rapporto con i propri genitori, ma si può mettere in moto l'idea di ricercare le proprie origini e, perciò, di incorrere nel pericolo di rimanere delusi, visto che molte volte i donatori sono anonimi per legge». In altri Paesi, tuttavia, la situazione può seguire percorsi molto diversi. «Negli Stati Uniti, ad esempio, ci sono alcune organizzazioni che offrono aiuto a quanti hanno interesse a rintracciare il donatore o si organizzano vere e proprie "reunion" tra persone nate dallo stesso donatore - racconta Bernardi -. Ma nella stragrande maggioranza dei casi, se al bambino viene spiegato nei tempi e nei modi giusti in che modo è stato concepito, difficilmente avrà la curiosità di voler conoscere il donatore».

Anni di studio hanno permesso di stabilire alcune «regole» che rendono la «disclosure» più facile per i genitori e meno traumatica per i figli. «Le evidenze scientifiche indicano che il momento migliore per parlare ai figli di come sono stati concepiti è dai 3 ai 7 anni d'età: prima sarebbe troppo presto per capire, dopo potrebbe essere tardi e creare problemi di fiducia - evidenzia lo psicologo della Siru -. Le ricerche suggeriscono che coloro a cui vengono spiegate le proprie origini durante l'infanzia tendono poi ad avere un rapporto più positivo con la propria famiglia. In effetti, iniziare presto a parlare con i propri figli può "normalizzare" la storia del suo concepimento».

Un'altra regola è quella di non riferirsi al donatore con appellativi come «padre» o «madre». «Meglio chiamare la persona, da subito, "donatore": la verità così com'è è meglio di altre strade possibili», aggiunge. Gli esperti, inoltre, raccomandano di rispondere con semplicità e chiarezza alle domande, senza imbarazzo. «Bisogna mettersi nei panni dei bambini e provare a rispondere alle loro domande, non a quelle che, come adul-

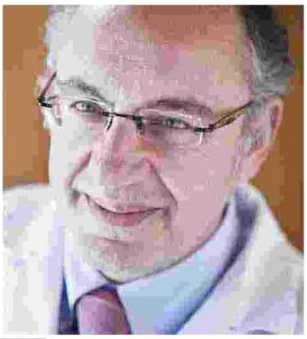
ti, crediamo ci facciano - dice Bernardi -. Alla maggior parte dei bambini di questa età non interessa sapere da dove vengono gli spermatozoi e gli ovociti oppure come fanno a incontrarsi e men che meno interessa loro quale rapporto genetico li lega al donatore oppure ai genitori».

La cosa essenziale da dire ai piccoli è che «per fare un bambino ci vogliono l'ovetto di una donna e il seme di un uomo». «Cos'altro dire e come dirlo dipende dalla situazione particolare di ciascuna famiglia e potrà essere diverso caso per caso - dice Berardi -. L'importante è essere sinceri e chiari da subito. Gli studi del resto - conclude l'esperto - indicano che i bambini a cui è stato spiegato nei tempi e nei modi giusti di essere stati concepiti con la fecondazione assistita hanno un rapporto positivo con la famiglia, addirittura maggiore di quello dei figli concepiti naturalmente». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SALE L'ETÀ DELLE ASPIRANTI MAMME

Continua a salire l'età media delle italiane che decidono di ricorrere alla procreazione medicalmente assistita: da 35 anni, nel 2005, a quasi 37 nel 2020. Le quarantenni, nello stesso periodo, sono passate dal 21 al 36 per cento. Le possibilità di avere un bambino – sottolineano sempre gli specialisti – è strettamente correlata all'età: è del 32 per cento sotto i 34 anni e cala ad appena il 9 per cento quando si raggiunge la "finestra temporale" compresa tra i 40 e i 42 anni.



Antonio Guglielmino è presidente della Siru, la Società italiana di riproduzione umana

GIORNALE TRENTINO – 24 febbraio 2023

TRENTINO

I consigli Siru, la fertilità si protegge anche a tavola

Ciò che mangiamo può compromettere o migliorare in modo significativo la nostra fertilità.
Lo ribadisce nell'ebook "Pillole di nutrizione per la Fertilità" la Società italiana di Riproduzione Umana (SIRU).

"Sebbene sia ormai noto, grazie a una vasta ricerca scientifica, che stili di vita corretti e una dieta salutare possano portare importanti benefici alla nostra salute, a partire da quella riproduttiva, pochi hanno una 'consapevolezza alimentare' tale da riuscire a costruire piatti sani, che favoriscano il nostro benessere", racconta Veronica Corsetti, ricercatore del Cnr, nutrizionista e coordinatrice del Gruppo di Interesse Speciale di Biologia della Nutrizione della Siru che ha messo a punto l'ebook.

Il libro passa in rassegna le qualità degli alimenti e fornisce indicazioni alimentari per contribuire al miglioramento della salute riproduttiva attraverso il cibo. Ribadisce l'importanza di un corretto equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi e fibre; il ruolo dei micronutrienti e anche quello dei grassi, per esempio quelli forniti dall'olio di oliva.

Sottolinea anche l'importanza dell'equilibrio glicemico e insulinemico, così come quella del controllo dell'infiammazione e della buona salute immunitaria, anche attraverso la tutela del microbiota.
Tra le indicazioni che arrivano dal libro, un invito a prestare attenzione alla provenienza degli alimenti. "Meglio preferire prodotti biologici. In questo modo, non solo compiremo un atto concreto verso la sostenibilità e la resilienza ambientale ma avremo importanti vantaggi in termini nutrizionali e sanitari", dice il presidente Siru Luigi Montano.

LADY BLITZ – 24 febbraio 2023

LADYBLITZ

La fertilità si protegge anche a tavola: i consigli in un ebook

Anche se in molti casi le cause del mancato concepimento sono congenite, esistono altre concause, come stress, inquinamento e fumo, che possono minare la fertilità. Ma attenzione: anche la dieta ha un impatto decisivo. In sostanza, ciò che mangiamo può compromettere o migliorare in modo significativo la nostra fertilità. Lo ribadisce nell'ebook "Pillole di nutrizione per la Fertilità" la Società italiana di Riproduzione Umana (SIRU).

"Sebbene sia ormai noto, grazie a una vasta ricerca scientifica, che stili di vita corretti e una dieta salutare possano portare importanti benefici alla nostra salute, a partire da quella riproduttiva, pochi hanno una 'consapevolezza alimentare' tale da riuscire a costruire piatti sani, che favoriscano il nostro benessere", racconta Veronica Corsetti, ricercatore del Cnr, nutrizionista e coordinatrice del Gruppo di Interesse Speciale di Biologia della Nutrizione della Siru che ha messo a punto l'ebook.

Le indicazioni alimentari per migliorare la fertilità
Il libro passa in rassegna le qualità degli alimenti e fornisce indicazioni alimentari per contribuire al miglioramento della salute riproduttiva attraverso il cibo. Ribadisce l'importanza di un corretto equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi e fibre; il ruolo dei micronutrienti e anche quello dei grassi, per esempio quelli forniti dall'olio di oliva.

Sottolinea anche l'importanza dell'equilibrio glicemico e insulinemico, così come quella del controllo dell'infiammazione e della buona salute immunitaria, anche attraverso la tutela del microbiota.
Tra le indicazioni che arrivano dal libro, un invito a prestare attenzione alla provenienza degli alimenti. "Meglio preferire prodotti biologici. In questo modo, non solo compiremo un atto concreto verso la sostenibilità e la resilienza ambientale ma avremo importanti vantaggi in termini nutrizionali e sanitari", dice il presidente Siru Luigi Montano.

STRANOTIZIE – 2 febbraio 2023

PMA VS gravidanza naturale: differenze e similitudini

In Italia, il 15% delle coppie è infertile. La problematica può riguardare sia l'uomo che la donna, con la medesima incidenza, o entrambi (infertilità di coppia). Oggi, grazie alla Procreazione Medicalmente Assistita (PMA), anche chi è infertile può avere una chance e concepire un figlio. «Le metodiche di PMA sono suddivise in tre livelli. Il primo è il meno invasivo e prevede che la fecondazione si realizzi all'interno dell'apparato genitale femminile. Le tecniche di II e III livello sono, invece, più complesse e prevedono che la fecondazione avvenga in vitro», spiega Giuseppina Picconeri, ginecologa, coordinatrice della Società Italiana di Riproduzione Umana (SIRU) Lazio.

PMA e fattori di rischio

Quando l'esito della PMA è positivo a quali esami dovrà sottoporsi la donna durante il periodo di gestazione? «Una gravidanza ottenuta con PMA dovrebbe, potenzialmente, essere monitorata come un qualsiasi altro concepimento avvenuto naturalmente – risponde la specialista -. Tuttavia, sono diversi i fattori da non sottovalutare che potrebbero causare una gravidanza a rischio. Il primo da considerare, sia che si tratti di gravidanza ottenuta con PMA che di concepimento naturale, è l'età». In Italia, l'età media della donna al primo figlio è superiore a 31 anni.

Obesità e infertilità

«Il secondo fattore di rischio è l'obesità che, laddove fosse presente, potrebbe aver causato l'infertilità stessa – spiega Picconeri -. Di conseguenza, gravidanze che presentano uno o entrambi i fattori di rischio dovrebbero essere seguite con estrema attenzione già dalla quinta settimana. È necessario anche verificare il posizionamento della camera gestazionale, poiché anche la PMA non evita del tutto il rischio di gravidanza extrauterina».

Le prime ecografie

Successivamente, si controllerà la normale evoluzione della gestazione, «verificando la presenza del sacchetto vitellino, l'embrione con la sua attività cardiaca. Contemporaneamente – aggiunge la ginecologa – attraverso prelievi del sangue, si terrà osserverà il graduale aumento della beta hCG, una glicoproteina ad attività ormonale. Da tenere sotto controllo pure l'alimentazione della gestante, in eccesso o in difetto, sia che si tratti di gravidanza naturale che da PMA».

La diagnosi prenatale

Successivamente andranno programmati i test di diagnosi prenatale, che potranno essere invasi o non invasivi, a seconda dell'età della donna, dell'anamnesi familiare e in base alle scelte della coppia. «Si va dalla villocentesi, ovvero il prelievo di una piccola porzione di villi coriali, da effettuare dalla decima settimana di gestazione e non oltre la tredicesima, all'amniocentesi, un'analisi del liquido amniotico, tra la sedicesima e la diciottesima settimana di gravidanza – dice Picconeri -. Tra i test non invasivi, la ricerca del DNA fetale nel sangue materno attraverso un prelievo ematico alla gestante».

Gravidanza da PMA: l'importanza della morfologica

Fondamentale l'ecografia morfologica, da effettuare nel secondo trimestre, fra le 19 e 21 settimane compiute di età gestazionale. «Questo esame consente di valutare lo stato di salute fetale e la regolare evoluzione della gravidanza – commenta la specialista -. Importante strumento di screening, anche se non presente nelle linee guida, è l'ecocardiografia fetale. In generale, più informazioni riusciamo ad ottenere sullo stato di salute del bambino che sta per venire al mondo e più – conclude la ginecologa – la futura madre vivrà il momento del parto con serenità».

ALTO ADIGE – 24 febbraio 2023

ALTO ADIGE

I consigli Siru, la fertilità si protegge anche a tavola

Ciò che mangiamo può compromettere o migliorare in modo significativo la nostra fertilità.
Lo ribadisce nell'ebook "Pillole di nutrizione per la Fertilità" la Società italiana di Riproduzione Umana (SIRU).

"Sebbene sia ormai noto, grazie a una vasta ricerca scientifica, che stili di vita corretti e una dieta salutare possano portare importanti benefici alla nostra salute, a partire da quella riproduttiva, pochi hanno una 'consapevolezza alimentare' tale da riuscire a costruire piatti sani, che favoriscano il nostro benessere", racconta Veronica Corsetti, ricercatore del Cnr, nutrizionista e coordinatrice del Gruppo di Interesse Speciale di Biologia della Nutrizione della Siru che ha messo a punto l'ebook.

Il libro passa in rassegna le qualità degli alimenti e fornisce indicazioni alimentari per contribuire al miglioramento della salute riproduttiva attraverso il cibo. Ribadisce l'importanza di un corretto equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi e fibre; il ruolo dei micronutrienti e anche quello dei grassi, per esempio quelli forniti dall'olio di oliva.

Sottolinea anche l'importanza dell'equilibrio glicemico e insulinemico, così come quella del controllo dell'infiammazione e della buona salute immunitaria, anche attraverso la tutela del microbiota.
Tra le indicazioni che arrivano dal libro, un invito a prestare attenzione alla provenienza degli alimenti. "Meglio preferire prodotti biologici. In questo modo, non solo compiremo un atto concreto verso la sostenibilità e la resilienza ambientale ma avremo importanti vantaggi in termini nutrizionali e sanitari", dice il presidente Siru Luigi Montano.

GLOO – 24 febbraio 2023

I consigli Siru, la fertilità si protegge anche a tavola

Ciò che mangiamo può compromettere o migliorare in modo significativo la nostra fertilità.
Lo ribadisce nell'ebook "Pillole di nutrizione per la Fertilità" la Società italiana di Riproduzione Umana (SIRU).

"Sebbene sia ormai noto, grazie a una vasta ricerca scientifica, che stili di vita corretti e una dieta salutare possano portare importanti benefici alla nostra salute, a partire da quella riproduttiva, pochi hanno una 'consapevolezza alimentare' tale da riuscire a costruire piatti sani, che favoriscano il nostro benessere", racconta Veronica Corsetti, ricercatore del Cnr, nutrizionista e coordinatrice del Gruppo di Interesse Speciale di Biologia della Nutrizione della Siru che ha messo a punto l'ebook.

Il libro passa in rassegna le qualità degli alimenti e fornisce indicazioni alimentari per contribuire al miglioramento della salute riproduttiva attraverso il cibo. Ribadisce l'importanza di un corretto equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi e fibre; il ruolo dei micronutrienti e anche quello dei grassi, per esempio quelli forniti dall'olio di oliva.

Sottolinea anche l'importanza dell'equilibrio glicemico e insulinemico, così come quella del controllo dell'infiammazione e della buona salute immunitaria, anche attraverso la tutela del microbiota.
Tra le indicazioni che arrivano dal libro, un invito a prestare attenzione alla provenienza degli alimenti. "Meglio preferire prodotti biologici. In questo modo, non solo compiremo un atto concreto verso la sostenibilità e la resilienza ambientale ma avremo importanti vantaggi in termini nutrizionali e sanitari", dice il presidente Siru Luigi Montano.