

**Bimbi di scienza**di **ANDREA BORINI****Stile di vita sano e volersi bene se non bastano, c'è il dottore**

**I**nccontro ogni giorno coppie alla ricerca di una gravidanza; alcune di queste lo sono da molto, troppo tempo. Una delle cose che ancora mi colpisce, dopo 30 anni di esercizio della professione, è il racconto del tempo passato a cercare strade "alternative": a nessuno piace l'idea di non riuscire ad avere un bimbo, quando lo si desidera tanto, ma mi stupisce che nel 2020 si possa considerare utile suggerire alle coppie, prima di tutto, il relax, una vacanza, il mangiare sano. Come se questi e altri comportamenti "virtuosi" possano rappresentare una soluzione alla difficoltà riproduttiva.

Certo, fare attività fisica regolare, evitare l'alcol, non fumare, avere un'alimentazione equilibrata, sono tutti elementi che sicuramente contribuiscono ad avere uno stile di vita che può essere d'aiuto per mantenersi in buona salute, e questo naturalmente è un presupposto per poter portare a termine una gravidanza serena. Anche evitare lo stress, in tutte le sue forme, potrebbe essere utile; ad esempio, non aggiungere alla ricorrente delusione del mancato concepimento anche l'ansia legata ai rapporti da avere con determinate cadenze. Trovo sensato cercare di aiutare le coppie a mantenere i rapporti

nell'alveo dell'intimità, vedendoli non solo come atti necessari alla riproduzione: proprio perché la coppia è spesso messa a dura prova dalla difficoltà di concepimento, è bene, infatti, cercare di mantenere non solo il lato "romantico" della ricerca di un bimbo, ma anche lo spazio e il senso della coppia.

Purtroppo, però, anche se queste norme di igiene fisica e mentale sono sempre auspicabili, non sono gli elementi decisivi per superare il mancato concepimento.

Dopo un anno o più di rapporti non protetti alla ricerca di un bimbo senza esito, la cosa migliore da fare è, infatti, rivolgersi a uno specialista che, tramite opportune indagini diagnostiche su entrambi i partner, riesca a capire quale sia il motivo. Dopo aver individuato le cause, lo specialista sarà in grado di suggerire la via migliore per risolverle o per bypassarle.

Il cammino verso la genitorialità, a volte, può sembrare davvero impervio, ma rivolgersi a un medico della riproduzione significa affidare la speranza di diventare genitori a chi davvero può supportare la coppia, sia tecnicamente, sia dal punto di vista umano: non perdetevi la fiducia, la gravidanza così potrà arrivare.



Ginecologo, medico della riproduzione, responsabile della rete di centri per la fertilità 9.baby

