

Riserva ovarica a 40 anni

Spesso giungono alla nostra osservazione pazienti di 40 anni con problemi di infertilità. Questo è dovuto a due fenomeni. Il primo consiste nel fatto che la **riserva ovarica a 40 anni** è in genere molto ridotta. In altri termini, la **riserva ovarica a 40 anni** risulta ridotta perché le uova residue nelle due ovaie sono poche. E in genere di scarsa qualità genetica. A volte però la **riserva ovarica a 40 anni** è buona.



[sitemap]

Quanto è la riserva ovarica a 40 anni

L'ovaia umana contiene un numero fisso di follicoli e uova stabilito prima della nascita. Si calcola che al 5° mese di gravidanza, un feto femmina di donna possieda diversi milioni di ovociti nelle ovaie. Questo numero si è già fortemente ridotto alla nascita, tanto che si pensa che una neonata possieda soltanto circa 1 milione di ovociti. All'età del primo ciclo mestruale, si calcola che una ragazza possieda solo circa 400.000 follicoli nelle ovaie.

I follicoli e le uova diminuiscono con l'aumentare dell'età e, a partire dai 30 anni di età, in modo molto rapido culminando

nella menopausa a 50-51 anni in cui le uova nelle due ovaie diventano molto poche.

Ma quanto è la riserva ovarica a 40 anni? L'esatto numero di ovociti residui a 40 anni non è chiaro. Quello che si sa, comunque, è che la riserva ovarica a 40 anni in alcuni casi, per motivi ignoti, è buona.

In generale, si stima che per il 95% delle donne di età superiore ai 30 anni sia presente solo il 12% della popolazione massima di follicoli e uova che avevano prima della loro nascita. Quindi, quasi il 90% del patrimonio ovocitario è perso già a 30 anni.

All'età di 40 anni del patrimonio di uova iniziale ne rimane solo il 3%. Quindi a 40 anni, statisticamente, le donne hanno perso quasi tutte le uova ricevute prima di nascere.

Le ovaie a 40 anni

Oltre alla riduzione di numero delle uova, la percentuale di follicoli che riescono a portare a maturazione l'ovocita e ovularlo diminuisce dall'età di 14 anni e continua fino alla menopausa. Questa percentuale esprime il tasso di reclutamento follicolare, cioè quella parte dei follicoli che sono disponibili a crescere per far maturare l'ovocita e renderlo disponibili alla fecondazione.

Pertanto, la **riserva ovarica a 40 anni** non solo è bassa per il basso numero di follicoli e ovociti presenti, ma anche perché quei pochi follicoli presenti non sono reclutabili, cioè non sono in grado di crescere, maturare ed espellere l'ovocita.

Queste ragioni spiegano perché la fertilità a 40 anni sia così ridotta.

Cosa si può fare per aumentare la riserva ovarica a 40 anni?

Recentemente, nell'animale sperimentale, si sono individuate **cellule staminali nell'ovaio adulto**. Queste sono capaci di rigenerare ovociti quando questi ultimi si siano esauriti. Negli studi fatti sulla donna, i dati sono ancora incerti e controversi. Alcuni studiosi hanno riscontrato la presenza di staminali nell'ovaio pre-menopausale. Queste cellule possono proliferare in coltura di laboratorio, e generare ovociti. Ma siamo ancora lontani dall'utilizzo clinico di queste cellule per ricostituire la **riserva ovarica a 40 anni**.

Cosa si può fare per aumentare la riserva ovarica a 40 anni? Purtroppo ben poco. Certamente, accurati protocolli di [fecondazione assistita](#) portati avanti da Esperti e centri all'avanguardia possono aiutare ad avere un bambino in queste situazioni. In alcuni casi, purtroppo, occorrerà risolvere con la [donazione di ovociti](#) da parte di una donatrice giovane e sana. Questa procedura aiuta molte donne ad avere un bambino.

Approfondimenti

Wallace WH, Kelsey TW. Human ovarian reserve from conception to the menopause. PLoS One. 2010;5(1):e8772.

[Dott. Angelo Tocci](#)