

Riserva ovarica: un patrimonio da custodire e proteggere

La **riserva ovarica** è semplicemente la riserva di uova (ovociti) che una donna ha nelle sue due ovaie. Le donne con buona **riserva ovarica** hanno il potenziale per produrre follicoli maturi per l'ovulazione e generalmente hanno cicli mestruali regolari. Donne con una buona **riserva ovarica** possono ottenere una gravidanza piuttosto facilmente.



[sitemap]

Cosa indica la riserva ovarica

Il **concetto biologico di riserva ovarica** si basa sulla nozione che:

- una donna ha un numero limitato di ovociti nelle ovaie
- il loro numero diminuisce col passare del tempo
- questo declino naturale è influenzato da una serie di fattori diversi tra cui:
 - età anagrafica
 - genetica
 - fattori ambientali.

Per queste ragioni sempre più donne sempre più giovani, decidono di effettuare il prelievo delle uova e accedere a tecniche di crioconservazione.

Queste metodiche vanno sotto il nome di [preservazione della fertilità](#). Consentono di gestire con maggiore serenità la decisione di posticipare una gravidanza, affrontare cure mediche, attendere il partner giusto. Allo stesso tempo, le

donne si tutelano dal rischio di un [precoce esaurimento ovarico](#) e di vedere sfumare il progetto di maternità.

Quante uova (ovociti) possiede una donna

Si ritiene che:

- il numero totale di ovociti raggiunga il picco nella vita fetale a 20 settimane di gestazione. In questa fase ci sono circa 5-7 milioni di uova presenti nelle ovaie
- questo numero è già diminuito pesantemente alla nascita
- al primo ciclo mestruale, si stima che siano solo circa 400.000 follicoli presenti nelle ovaie
- questo numero continua a diminuire durante la prima età adulta e inizia a diminuire più rapidamente quando una donna supera i 30 anni
- intorno ai 40 anni, il numero totale di uova nelle due ovaie è inferiore a 50.000
- donne della stessa età anagrafica possono avere diversa quantità di ovociti nelle ovaie

Non esiste un modo sicuro per prevedere questo declino nel tempo in una singola donna.

Quantità e qualità delle uova non sono la stessa cosa

Quando si parla di **riserva ovarica**, è importante comprendere che **la quantità di uova è un concetto diverso dalla loro qualità.**

Per qualità di ovociti si intende la competenza genético-cromosomica delle uova, da cui dipende sostanzialmente la capacità di generare embrioni geneticamente sani, in grado di nascere.

La qualità delle uova dipende sostanzialmente dall'età anagrafica della donna. Quindi si possono avere donne giovani con poche uova, la cui qualità genetica è ottima, e donne intorno ai 40 anni con un buon numero di uova, la cui qualità genetica è tuttavia inevitabilmente scarsa.

Riserva ovarica: la ricerca scientifica è il futuro

Ultimamente si è ipotizzato che le ovaie possiedano, come i testicoli, **cellule staminali che riescono a generare nuovi ovociti**. Tuttavia siamo ben lontani dall'applicazione clinica di questi concetti, che sono stati sufficientemente dimostrati nell'animale sperimentale, ma non ancora pienamente nel caso della donna.

[Dott. Angelo Tocci](#)