

# Cos'è la riserva ovarica?

Ci sono **rimedi naturali per la riserva ovarica bassa**? Gruppo Donnamed si occupa da oltre 20 anni di infertilità e fecondazione assistita, con un gran numero di pubblicazioni scientifiche dedicate all'argomento ([Tocci 2009](#)). Abbiamo quindi acquisito grande esperienza clinica nel campo della **riserva ovarica**. Ci sono relativamente pochi centri di fecondazione assistita al mondo che si occupano di **riserva ovarica bassa**. E' infatti un argomento complesso, che necessita di specifiche competenze che un centro di fecondazione assistita standard non riesce a fornire.

In questo articolo spiegherò in modo semplice cosa si intende per **riserva ovarica**. In sostanza è il numero di uova residue nelle ovaie. E' relativamente indipendente dall'età cronologica della donna. Una donna giovane può avere scarsa **riserva ovarica**, mentre una donna con età superiore ai 35 anni può avere un'ottima **riserva ovarica**.

Questo articolo può essere utile quanto meno a capire cosa fare in caso di **riserva ovarica bassa**. **Perché qualcosa da fare esiste**. Naturalmente, come per ogni settore dell'infertilità di coppia, anche il campo della riserva ovarica necessita di opportune conoscenze e di una visita medica diretta. Un articolo informativo come questo non può essere infatti esaustivo sull'argomento. E non si può pensare che ci si possa auto-curare leggendo il web.

Non esitare pertanto a **chiamarci gratuitamente al numero 3388997473 per avere maggiori spiegazioni su questo argomento** o [contattarci qui prenotando una visita per infertilità](#).



[sitemap]

## **Riserva ovarica bassa: rimedi naturali**

**Il tema dei rimedi naturali per la riserva ovarica bassa è molto ricercato dalle pazienti con questo problema. Occorre dire subito che la perdita di uova è infatti un fenomeno naturale e irreversibile. L'ovaio si comporta infatti come una specie di inceneritore, che distrugge progressivamente le uova presenti nell'ovaio sin dall'epoca fetale, prima che la donna nasca.**

Tuttavia, alcuni comportamenti su [come aumentare la fertilità](#) possono essere utili, e li consiglio.

Inoltre, iniziano ad emergere alcuni lavori controllati sull'utilizzo di alcuni integratori che sembrano utili ad aumentare la riserva ovarica.

Ad esempio:

- l'uso di protocolli di **fecondazione assistita su ciclo naturale, cioè senza stimolazione ovarica**, può aiutare in questo campo, ma richiede una specifica esperienza in questo campo. Gruppo Donnamed ha effettuato centinaia di cicli di questo tipo, con risultati interessanti in diversi casi
- **Gruppo Donnamed consiglia sempre, in tutti i casi, una dieta ricca in antiossidanti** in particolare:
  - mangiare grande quantità di pesce azzurro (sardine, alici, sgombro)
  - bere piccole quantità di vino rosso
  - usare verdure e frutta di colore rosso, ricchi in antiossidanti (frutti di bosco anche decongelati, pomodori, arance rosse etc)
  - la frutta secca (es. le noci) è un ottimo antiossidante naturale
- il **pretrattamento con coenzima Q 10 (CoQ10)** migliora la risposta ovarica alla stimolazione e ai parametri embriologici nelle giovani donne con scarsa riserva ovarica nei cicli di fecondazione assistita. È necessario ulteriore ricerca scientifica sull'argomento, ma questi dati sono incoraggianti perchè sono controllati
- l'uso del **deidroepiandrosterone, un androgeno debole naturale**, può anche essere utile in alcuni casi. Questo androgeno naturale deve essere preparato dal farmacista su ricetta medica (preparazione galenica)
- il **testosterone** viene a volte da noi utilizzato per migliorare i risultati della FIVET nella bassa riserva ovarica
- la **vitamina D può essere utile** perchè si è visto i livelli di [ormone anti-mulleriano \(AMH\)](#), un marcatore di riserva ovarica, sono migliori in donne con normali livelli di vitamina D
- gli **acidi grassi polinsaturi** possono aiutare. Sono contenuti nella dieta consigliata da Gruppo Donnamed e in alcuni farmaci da banco

- **l'acido folico** è anche un presidio utile in questi casi
- **correggere l'obesità** è senz'altro consigliabile

**Quindi qualcosa di naturale per migliorare la riserva ovarica esiste !!**

## **Riserva ovarica**

Per **riserva ovarica** si intende la quantità di follicoli ovarici (misurata ecograficamente) e di conseguenza uova residue nelle ovaie. I follicoli contengono i precursori delle uova che maturando possono essere fecondate e dare origine all'embrione.

**Il numero di uova in epoca fetale (prima che la donna sia partorita da sua madre) è il massimo numero disponibile nella vita della donna, ma è destinato a ridursi progressivamente nel corso della vita.**

- ogni donna riceve un numero ben definito di uova alla nascita
- spesso questo numero è correlato familiarmente al numero di ovociti posseduti dalla madre
- la maggior parte degli ovociti degenera spontaneamente durante il periodo della vita fetale e dopo la nascita
- dall'età di 31 anni questo numero si riduce a velocità accelerata
- di conseguenza, la fertilità di una donna si riduce significativamente dopo i 31 anni
- con l'età anagrafica, si verifica l'**invecchiamento delle uova con riduzione della loro qualità genetica-cromosomica**
- per alcune donne il patrimonio ovocitario può essere:
  - eccessivo ([ovaio policistico](#))
  - normale
  - insufficiente ([ridotta riserva ovarica](#))
  - molto insufficiente e portare a un prematuro esaurimento ovarico

- mediamente, in una donna sopra i 35 anni, la [riserva ovarica](#) è già ridotta rispetto ad età più giovanili
- **dopo i 35 anni si osserva anche una ridotta qualità biologica degli ovociti residui nelle ovaie**

Molti test sono stati proposti per valutare in ciascuna donna la **riserva ovarica**, nessuno è sufficientemente accurato.

Il test più usato nel passato è stato il [dosaggio dell'FSH al 3° giorno del ciclo mestruale](#).

**Si è osservato che, superata una certa soglia di FSH (9-10) la percentuale di gravidanze evolutive ottenute anche con la [fecondazione assistita](#) si riduce.**

## **Ormone anti-mulleriano (AMH)**

La valutazione della riserva ovarica si ottiene anche con il dosaggio dell'ormone antimulleriano (AMH).

L'AMH è una proteina circolante nel sangue della donna. E' prodotto dalle cellule che circondano i tuoi ovuli contenuti nei follicoli ovarici di piccolo diametro (< 4-6 mm) detti **follicoli pre-antrali**. Esso è assente in ovocita, corpo luteo, teca, follicoli morti (atresici).

Ma la buona notizia è che **l'ormone antimulleriano non fluttua durante il ciclo mestruale**. Quindi **si può dosare in qualunque fase senza aspettare il 3°-6° giorno del ciclo**.

- **i livelli di ormone antimulleriano correlano con la conta dei follicoli antrali**. Più è alto il valore di AMH, maggiore è il numero di follicoli la donna possiede
- la presenza di follicoli in numero maggiore o uguale a 12 nelle due ovaie è un indice di buona riserva ovarica in una donna giovane
- l'ormone antimulleriano scompare in menopausa
- i suoi livelli aumentano con la pubertà
- l'ormone antimulleriano diminuisce con l'età

- in donne con [ovaio policistico](#), si registrano livelli aumentati di ormone antimulleriano
- il limite per una gravidanza probabile è fissato in 1.1 ng/mL
- tuttavia, anche livelli più bassi possono dar luogo ad una gravidanza con le tecniche di [fecondazione assistita](#)

In un caso pubblicato dal Gruppo Donnamed ([Tocci 2009](#)) in una donna di 34 anni con valori di AMH molto bassi (inferiori 1.0 ng/mL) è stato possibile ottenere con la [FIVET-ICSI](#):

- 3 embrioni di ottima qualità
- una gravidanza evolutiva
- nascita di un bimbo a termine di 3280 grammi

Questo indica che:

- anche con valori bassi di AMH si possono ottenere embrioni di ottima qualità
- ci sono possibilità di gravidanza, soprattutto se la donna è giovane
- occorre utilizzare però un adeguato protocollo di trattamento

Un gruppo di ricercatori inglesi ha elaborato questo grafico da 9601 valutazioni, da cui si possono ricavare i valori normali, per ogni data età femminile.



- più è alto il valore dell'AMH e più ovociti si ottengono mediante una [stimolazione ovarica](#)
- maggiore è il numero di ovociti ottenuti, più aumenta la probabilità di successo nelle tecniche di [fecondazione assistita](#)

**Il Gruppo Donnamed si confronta spesso con pazienti con basso valore di AMH. Sono casi complessi, perchè:**

- si rischia di ottenere pochi ovociti alla [stimolazione](#)

## ovarica

- di conseguenza si ottiene un basso numero di embrioni
- c'è una ridotta probabilità di gravidanza
- un basso valore di AMH è stato posto da alcuni studi in relazione ad una ridotta possibilità di gravidanza e di nascite

Tuttavia, la nostra esperienza indica che **non esiste, entro certi limiti, un valore minimo al di sotto del quale non sia possibile ottenere un successo.**

## **Conta dei follicoli antrali**

La conta dei follicoli antrali è un test di riserva ovarica molto utile, ma di non facile esecuzione. Il ginecologo di base non è in grado, in genere, di contare il numero di questi follicoli.

Occorre un macchinario ecografico di grande qualità, che ha costi elevati.

**Una donna con buona riserva ovarica deve possedere almeno 6 follicoli per ovaio, meglio se sono di più.**

Tuttavia, se gli ovociti sono troppi (come ad esempio nell'[ovaio policistico](#)), riducono la possibilità di [ovulazione](#) regolare, e possono dare problemi seri durante la [stimolazione ovarica](#) (iperstimolazione severa), per fortuna raramente.

## **Bibliografia**

[Tocci A, ed al. Negligible serum anti-müllerian hormone: pregnancy and birth after a 1-month course of an oral contraceptive, ovarian hyperstimulation, and intracytoplasmic sperm injection. \*Fertil Steril\*. 2009;92\(1\):395.e9-395.e12](#)