

Social freezing

ecco perché ho congelato i miei ovuli (e sto pensando di rifarlo)

Oggi la scienza ti permette di prenderti più tempo per realizzare i tuoi sogni di carriera e amore, senza rinunciare ad avere un figlio quando lo vorrai. Merito di una tecnica che bypassa la biologia. Una ragazza che l'ha provata ti racconta come funziona **di Adelaide Barigozzi**

Alice ha 35 anni, vive a Roma dove lavora come responsabile marketing e nel 2018 è ricorsa al social freezing. No, i selfie su Instagram non c'entrano, ma il freddo invece sì. Con questo termine (o egg freezing) s'intende la crioconservazione dei propri ovociti. Lo scopo è garantirti la possibilità di una gravidanza più avanti nel tempo. Quando troverai l'uomo della tua vita e avrai ottenuto l'avanzamento di carriera che meriti, per esempio. In altre parole, quando ti sentirai emotivamente pronta, il che in Italia secondo le statistiche accade a 31,8 anni (età media del primo figlio, la più alta in Europa). Peccato che a causa del calo fisiologico della fertilità a quel punto concepire in modo naturale potrebbe risultare difficoltoso. Oggi, però, la scienza ti permette di aggirare l'ostacolo, a condizione di agire precocemente. Merito di una pratica che negli Usa è sempre

più diffusa e che da un paio d'anni fa perfino parte dei benefit aziendali per le dipendenti di big company come Fb, Apple e Google. Il social freezing, appunto. In Italia, però, poche ragazze lo sanno. Come Alice, che lo ha scoperto per caso. Ma come funziona? Ecco il suo racconto.

«**A parlarmene la prima volta** è stata un'amica che si era ammalata di tumore, da cui per fortuna è guarita. Mi aveva spiegato che le pazienti oncologiche possono congelare gli ovuli prima di trattamenti dannosi per la fertilità. La cosa mi ha colpito e informandomi meglio ho scoperto che la stessa tecnica può essere usata anche da chi vuole preservare gli ovuli per motivi "sociali". Se, per esempio, non hai un compagno o stai investendo nella carriera e non ti puoi permettere di fermarti, ma allo stesso tempo non intendi precluderti la chance di

FOTO DI DAN SÄELINGER/TRUNKARCHIVE.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



6 cose da sapere sulla tua fertilità

Aggiorna le tue conoscenze con l'aiuto di **Daniela Galliano**, ginecologa specializzata in Procreazione medicalmente assistita (Pma) e direttore della sede di Roma di **Ivi** (Istituto Valenciano Infertilità: ivitalia.it).

1 Tra i 20 e i 25 anni la tua fertilità è al top, dopo i 35 cala molto per scendere in picchiata oltre i 40. In ogni caso, una giovane coppia ha solo il 20% di probabilità al mese di concepire (di norma 2 anni è il tempo massimo per restare incinta).

2 Se conservi gli ovuli prima dei 35 anni le chance di ottenere poi una gravidanza salgono del 40% rispetto a un'età più matura.

3 La vitrificazione è la tecnica di conservazione più avanzata: consente un raffreddamento ultrarapido che preserva l'integrità cellulare degli ovociti. Per le malate di tumore nei centri **Ivi** questa pratica è gratuita.

4 Una volta estratti, gli ovociti sono custoditi a -180° fino al loro uso o al compimento di 50 anni della loro proprietaria.

5 In Italia la Pma è vietata alle single e alle coppie gay mentre in Spagna è legale: anche per questo sempre più donne vanno a **Valencia** o a Barcellona.

6 Solo il 7% di chi vitrifica gli ovuli poi li usa: la maggior parte concepisce naturalmente. Eliminare l'ansia da orologio biologico favorisce la fertilità.

Gli psicoeffetti del freezing

«C'è chi pensa che conservare gli ovuli sia un capriccio, ma non è così», dice la psicologa Diana Guerra del centro **ivi** di Barcellona. «Nessuna donna è cosciente fino in fondo del fatto che dopo i 35 anni la sua **fertilità** cala in modo impressionante. Tante ragazze a quell'età stanno ancora aspettando il principe azzurro, fanno stage all'estero o sono in attesa di un'assunzione. Non pensano alla maternità, credono di avere tutto il tempo, e quando si accorgono che la realtà è diversa vanno in crisi. Il social freezing in questi casi è un prezioso strumento di **prevenzione**. A 29-34 anni ti permette di programarti la vita evitando di esaurire la riserva fertile, riduce lo stress e ti evita i **sensi di colpa**. Il problema è che la maggior parte delle donne lo richiede troppo tardi. «Vogliono vitrificare a 40-43 anni, quando le chance di successo sono bassissime, senza contare che poi subentrano anche altri problemi legati all'invecchiamento». Un altro errore frequente è tenere il partner all'oscuro con l'idea di dirglielo a cose fatte. «Condividere la decisione fin da subito è essenziale, se non vuoi mettere a rischio la **relazione**», dice l'esperta. Infine, molte vi ricorrono da single, dopo la fine di una storia. «È una reazione **positiva**: ti cauteli per quando incontrerai l'uomo giusto con cui metter su famiglia».

avere figli in futuro puoi vitrificare (il termine scientifico corretto) gli ovuli in modo da usarli al momento per te più opportuno. In questo caso, ovviamente, è a pagamento.

Io mi trovo proprio in una situazione simile.

Ero agli inizi di una nuova relazione dopo la fine di una lunga storia e non me la sentivo di mettere già al mondo un bambino. Inoltre, avevo appena cambiato lavoro e ci tenevo moltissimo; ho sempre pensato che avere figli sia un enorme stop alla carriera. Però avevo 34 anni ed ero consapevole che l'orologio biologico procedeva a mio sfavore. Allora mi sono detta: perché no? Perché non utilizzare questo fantastico strumento scientifico? Quando ragioniamo sulla gravidanza a mente fredda, non sembra mai il momento giusto: il social freezing mi avrebbe permesso di crearmelo, senza ansie. Così mi sono informata e ho preso appuntamento nella sede italiana di un **istituto** spagnolo che possiede la maggiore banca di ovociti al mondo.

A questo punto c'è stato il colpo di scena.

Con la prima visita lo specialista mi aveva fatto fare tutta una serie di accertamenti, tra cui la misurazione dell'ormone antimülleriano, un indicatore di fertilità, tramite prelievo sanguigno. Quando ho aperto il referto è stato un trauma: il valore era bassissimo. Per la prima volta nella mia vita mi sono resa conto che forse non avrei potuto avere figli. In realtà, poi, le cose si sono ridimensionate. Dopo l'ecografia e il conteggio follicolare il medico mi ha detto che non ero messa poi così male. Però il rischio restava: la riserva ovarica era davvero bassa per la mia età. Quindi mi ha consigliato di congelare gli ovuli il prima possibile, altrimenti tra un paio di anni forse avrei dovuto ricorrere all'eterologa, cioè alla

fecondazione tramite ovodonazione. Ero giovane e nessuna delle mie amiche aveva ancora partorito. Pensavo di avere un sacco di tempo per pensare alla maternità: sapere che se non avessi fatto nulla mi sarei preclusa ogni chance futura mi ha scioccata. Mi ripetevo: «Ma come, ho il ciclo regolare, non ho cisti, non soffro di endometriosi, com'è possibile che ci sia qualcosa che non va?». Il social freezing stava diventando una specie di ultima spiaggia. Ed è con questa prospettiva che ho iniziato l'iter.

La stimolazione ovarica non è stata per nulla fastidiosa.

Dicono che possa dare gli stessi disturbi del ciclo, gonfiore, lieve mal di testa, nervosismo, ma io non me ne sono praticamente accorta. Forse dipende da persona a persona. Nel mio caso, si è trattato di prendere una pasticca al giorno per una settimana per poi passare a un'iniezione quotidiana di ormoni. Nel centro mi hanno insegnato a farmi le punture da sola ed è stato facile imparare. L'importante è rispettare sempre lo stesso orario. Per me era la sera alle 19 dopo il lavoro. Potevo sgarrare, ma non più di mezz'ora, venti minuti. Ogni due giorni andavo in ambulatorio per i controlli: mi misuravano l'estradiolo nel sangue e mi monitoravano con l'ecografia. Di base non partivo bene e gli ovuli erano pochi, ma per fortuna stavano crescendo. Dopo una decina di giorni il medico mi ha detto: sei pronta. Avrei dovuto farmi un'ultima puntura per indurre la piena maturazione ovarica, una specie di botta finale. Dopodiché avrei avuto una finestra temporale di 36 ore per il pick-up, cioè l'estrazione o punzione, che sarebbe avvenuta a **Valencia**, perché è lì che gli ovociti sarebbero stati conservati. Il fattore tempo è essenziale: quando ho eseguito l'ultima iniezione era un mercoledì sera e avevo già prenotato l'aereo per la Spagna il venerdì mattina.

Mi sono fatta accompagnare da mia sorella

perché l'intervento prevede pur sempre una sedazione, sebbene leggera. Sono arrivata in clinica e poco dopo mi hanno addormentato. È stato velocissimo: sarò stata sedata per 20 minuti. Al risveglio, è arrivata la

buona notizia: l'operazione era andata a buon fine! Quando vai per il pick-up, infatti, non sai quanti ovociti siano maturati abbastanza per essere conservati. Magari con la stimolazione ne hai prodotti 7-8, ma nessuno utile per la crioconservazione e, quindi, tutto quanto diventa un grande buco nell'acqua. Era la mia paura più grande. E invece, dopo un'oretta mi hanno chiamato annunciandomi che gli ovociti maturi erano solo tre, ma tutti erano stati vitrificati con successo.

Dopo, però, mi sono anche arrabbiata.

Da 15 anni andavo dal ginecologo come la più ligia delle pazienti, e mai nessuno si era interessato alla mia capacità procreativa né mi aveva proposto un esame così semplice come il conteggio follicolare. Eppure mia madre era andata in menopausa precoce a 42 anni, quindi anch'io ero a rischio. All'ultimo controllo l'anno prima, lo specialista mi aveva solo chiesto quale contraccettivo stavo usando, mentre la domanda da fare sarebbe stata: "Hai mai pensato di avere figli? Sai che l'orologio biologico di una donna dopo i 35 anni registra una caduta verticale della fertilità e tu ci sei vicina?". Certo, è sbagliato mettere pressione, ma la consapevolezza è importante. Tu non fai che sentire che l'età media del primo figlio si è spostata in avanti e credi di poter programmare le cose al meglio, ma se nessuno ti mette in condizione di usare gli strumenti giusti, ti ritrovi a 36-38 anni a dover ricorrere a una donatrice di ovuli, quando avresti potuto preservare i tuoi.

L'intervento è costato 2.000

euro, inclusi i costi per la conservazione nella banca. Non sono pochi, ma è stato il miglior investimento della mia vita. La consapevolezza di aver messo al sicuro la propria capacità concezionale vale molto di più. In ogni caso, psicologicamente la mia vita è cambiata in meglio. Possedere una "ruota di scorta" della mia fertilità mi dà sollievo: sono più serena, mi sento leggera, padrona del mio futuro. Questa esperienza mi ha fatto anche crescere. Mi ha messo di fronte a un'eventualità che prima non avevo mai considerato: il tuo corpo può modificarsi



senza che tu te ne accorga. E poi è cambiato il mio atteggiamento nei confronti della maternità. Ora la sto contemplando più seriamente, perché ho capito che il tempo non è infinito. Sto perfino pensando di rifare l'intervento, perché 3 ovociti sono davvero pochi. Gli esperti consigliano di vitrificarne almeno 8-10, per essere tranquille. Più ne hai meglio è perché poi entra in gioco anche la loro qualità e, ovviamente, quella dello sperma del partner. Non so ancora quando li userò, ma so già cosa succederà. Avviserò la banca, i miei ovociti verranno scongelati al mio compagno verrà estratto il seme e si procederà con la fecondazione assistita. Prima, però, tenterò di concepire naturalmente».