

Si sa, lo stress apporta svariati cambiamenti sul nostro fisico e sulla nostra psiche. Quante volte ti hanno detto che per rimanere incinta bisogna stare tranquilla, "non pensarci troppo" e tante altre frasi di uso comune? È vero, sono frasi comuni dette da chi molto probabilmente è rimasto incinta al primo colpo o che non ha mai pensato di diventare Mamma... ma è anche vero che uno stress protratto può influire anche sulla nostra fertilità. Vediamo cosa accade al nostro corpo quando siamo sottoposti a periodo particolarmente stressanti.

### Stress e risposta fisiologica

L'ipotalamo (sì, sempre lui!) oltre ad impartire gli ordini alle nostre ovaie (vedi [ciclo mestruale](#)) controlla umore, libido, sete, appetito, sonno, temperatura corporea e pressione arteriosa. Il nostro fisico esposto allo stress, attraverso una serie di eventi concatenati, risponde allo stimolo mettendosi sulla difensiva. Una serie di effetti aiutano il fisico alla ripresa e al superamento del dolore sia fisico che psicologico. Endorfine, adrenalina e noradrenalina entrano in gioco per potenziare anche la funzione muscolare.

### Fertilità "sotto stress"

Ancora non è chiara la relazione tra fertilità e stress ma di sicuro sappiamo le influenze che ha il sistema nervoso centrale sulla regolazione dei neurotrasmettitori e degli ormoni. Lo stress può portare quindi una riduzione dei livelli di LH, mentre le endorfine arrivano ad innalzare i livelli di prolattina. Inutile dire che una minore secrezione di LH può causare anovulazione, ipogonadismo e amenorrea. Da uno studio danese, pubblicato su *Fertility and Sterility* nel 1999, emerge che lo stress si accompagna a temporanea sterilità, o aborto spontaneo, soprattutto nelle donne con cicli mestruali della durata di 35 o più giorni.

Nell'uomo gli studi non sono così avanzati ma sembra che comunque lo stress possa influire sui bassi livelli di testosterone e gonadotropine, oltre a diminuire la funzione testicolare. Per entrambi i sessi si può, inoltre, arrivare a una diminuzione della libido e nella disfunzione erettile maschile. Stress acuto o addirittura cronico hanno un effetto accertato sulla spermatogenesi. I soggetti colpiti dalla malattia del secolo presentano una diminuzione del numero di spermatozoi dovuta probabilmente alla riduzione dei livelli di LH e di testosterone. In alcune ricerche è stato somministrato un placebo per alleviare, psicologicamente, uno stato di stress portando un netto miglioramento ai parametri seminali.