

Oggi usa i metodi naturali soprattutto chi, cercando di avere un bambino, vuole riconoscere con precisione i giorni fertili del ciclo. Il ricorso a questi metodi per molte coppie è il passo che precede, e spesso evita, il ricorso alla procreazione medicalmente assistita (Pma), con la quale si trattano molto spesso casi di ipofertilità, non di infertilità assoluta.

I metodi naturali moderni insegnano alla donna a riconoscere con precisione il momento dell'ovulazione, interpretando le particolari e specifiche manifestazioni fisiche che l'accompagnano. La donna impara a diagnosticare, senza equivoci, l'ovulazione e i giorni del mese in cui il concepimento è possibile. Per questo la coppia può cercare la gravidanza in modo mirato, conoscendo con precisione il giorno in cui la fertilità è massima e la gravidanza probabile, senza ricorrere agli artifici della Pma, complessi e costosi sia in senso economico che fisico e psicologico.

Ma la "maledizione" che pesa sui metodi naturali è il radicato dubbio sulla loro efficacia. La prima causa è il diffusissimo uso "fai da te"; molte donne presumono di poter usare il metodo del dr. Billings (muco) o quello del dr. Roetzer (sintotermico) senza conoscere le regole di registrazione dei sintomi, senza saper distinguere le vere perdite di muco da altre perdite. Ignorano che le regole vanno apprese



## L'attualità dei metodi naturali

Oggi l'infertilità si batte anche senza ricorrere a terapie mediche invasive. Ma bisogna informarsi bene

con cura e le registrazioni studiate all'inizio, in un training gratuito, con una insegnante possibilmente attiva ed iscritta agli elenchi (vedi [cevemb.blogspot.it](http://cevemb.blogspot.it)).

Si chiama "Protocollo Gravidanza" un grande studio prospettico italiano promosso dalla Confederazione italiana dei Centri

per i metodi naturali e coordinato dal Centro studi e ricerche per la regolazione naturale della fertilità dell'università Cattolica del S. Cuore di Roma. Lo studio è ancora in pieno atto, ma i primi parziali bilanci dimostrano i risultati di questo utilizzo, una volta secondario, dei me-

odi. I primi dati ufficiali dello studio, su circa trecento coppie, dovrebbero essere resi noti al prossimo congresso dell'Ieef (Istituto europeo di educazione familiare) dall'11 al 14 giugno 2015, nell'ambito dell'Expo di Milano.

I metodi vengono insegnati gratuitamente, su



**La procreazione medicalmente assistita (sotto) ha sempre un impatto non trascurabile, sia in termini fisici che psicologici.**



base volontaria, da insegnanti esperte ed abilitate. Ne parlammo già su *Città Nuova* n.12 del 2007 nell'articolo "Lo scopritore della fertilità". I moderni metodi si basano su criteri scientifici solidi e provati, hanno percentuali d'errore bassissime, dello stesso ordine di quelle dei

contraccettivi più affidabili (vedi Colombo Kambic - *Human fertility Regulation, Demographic and Statistical aspects*). Il primo definitivo riconoscimento ufficiale al metodo Billings risale ad un quarto di secolo fa: due autorevoli studi patrocinati dall'Organizzazione mon-

diale della sanità, oltre a dimostrare la validità del metodo, ne mettevano in luce la grande semplicità.

Molte sono purtroppo le donne che confondono i moderni metodi naturali diagnostici con il vecchio famigerato Ogino e Knauss, che non diagnostica affatto l'ovula-

zione ma la ipotizza e ne presume la data su base statistica, senza nessun rilievo dei sintomi per riconoscerla e con le pesanti conseguenze che tutti conoscono.

Nessuno sa che dinanzi ai palesi insuccessi, lo stesso Kyusaku Ogino sconfessò il presunto "metodo" che Hermann Knaus nel 1928 aveva con leggerezza proposto, complici la cultura di allora e la grande scoperta del carattere ritmico della fertilità. Eppure esistono sul web decine di siti che ancora spiegano come si applica il "metodo del ritmo" perfino con l'uso di un "contatore" che emette un arbitrario ed astratto vaticinio sulla "probabile" prossima ovulazione.

Questo genera ancora gli equivoci di gravidanze indesiderate ed atroci delusioni, rovina la memoria di scienziati valorosi e serissimi che per la novità delle loro acquisizioni, e non certo per gli esiti della cattiva applicazione dei loro metodi, avrebbero potuto seriamente aspirare al premio Nobel per la medicina.

C'è una ragione in più oggi per considerare i metodi naturali una grande e semplice risorsa; basterebbe non presumerne la conoscenza ma conoscerli veramente, basterebbe usarli con rigore ed approcciarsi ad essi con meticolosità, fuori dai preconcetti che spesso li accompagnano. ■