CONFEDERAZIONE ITALIANA *dei* CENTRI
per la REGOLAZIONE NATURALE *della* FERTILITÀ

Il Metodo dell'Ovulazione Billings

a cura della Dott.ssa Aurora Saporosi

CONFEDERAZIONE ITALIANA *dei* CENTRI
per la REGOLAZIONE NATURALE *della* FERTILITÀ

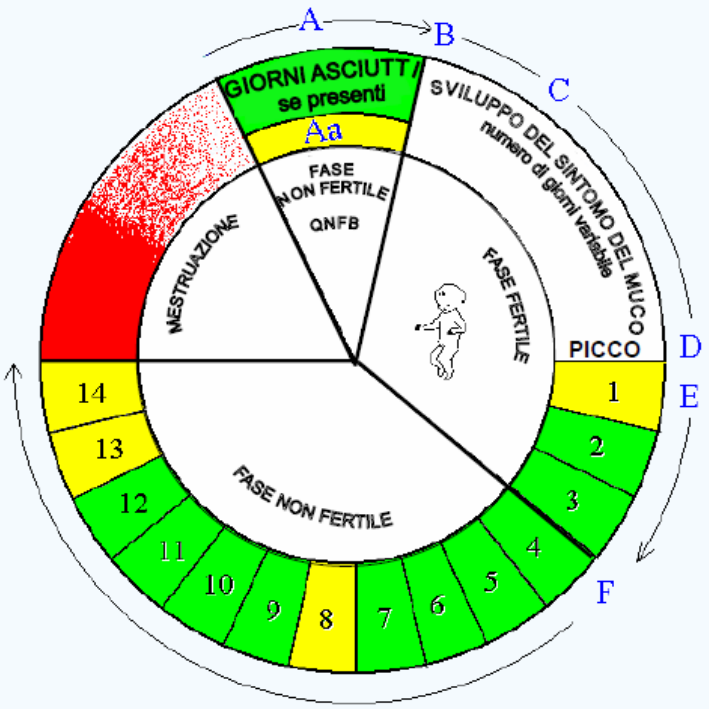
IL METODO DELL'OVULAZIONE BILLINGS

Il Metodo si basa esclusivamente sulla rilevazione quotidiana del "sintomo del muco", che rispecchia le caratteristiche modificazioni della secrezione prodotta dal collo dell'utero per effetto della stimolazione ormonale ovarica. L'ovulazione in ogni ciclo fertile e' preceduta ed accompagnata da una secrezione dal collo dell'utero di un particolare tipo di muco, che costituisce un fattore indispensabile per la fertilita' della coppia in quanto condiziona la sopravvivenza degli spermatozoi nell'organismo femminile e consente il loro passaggio selettivo attraverso il collo dell'utero. La donna puo' riconoscere con facilita' l'andamento della secrezione del muco mediante la rilevazione della sensazione percepita a livello vulvare, durante lo svolgimento delle sue normali attività quotidiane, e l'osservazione esterna del muco eventualmente presente. La donna non ha bisogno di toccare il muco con le dita, né deve effettuare ispezioni interne per verificarne la presenza: Anche donne cieche possono rilevare il sintomo del muco.

Il Metodo dell'Ovulazione Billings consente di identificare in modo attendibile, non soltanto la fase fertile ed il verificarsi dell'ovulazione, ma anche la fase non fertile preovulatoria, ed il suo eventuale protrarsi in tutte le situazioni in cui l'ovulazione si verifica con molto ritardo o manca del tutto. L'uso del Metodo non richiede cicli regolari, ed è pertanto possibile in ogni situazione della vita fertile della donna quali: nel periodo dell'allattamento al seno, all'approssimarsi della menopausa, alla sospensione della contraccezione ormonale, in cicli influenzati dagli effetti dello stress o da disfunzioni ginecologiche ed ormonali. La conoscenza della fertilità offerta dal metodo si rivela quindi importante ai fini diagnostici e preventivi per la tutela della salute della donna.

Il Metodo Può essere applicato per distanziare/evitare o per ricercare la gravidanza. Evidenziando il momento di massima fertilita' del ciclo, puo' essere di grande aiuto per le coppie che hanno difficoltà ad ottenere il concepimento.

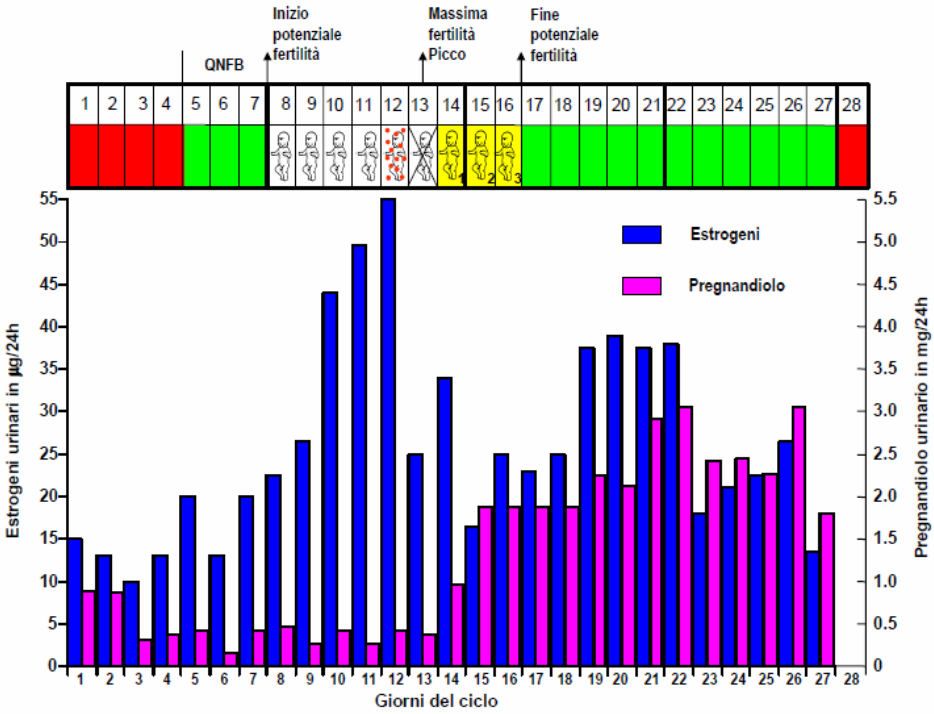
Il Metodo dell'Ovulazione Billings è riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS); non richiede alcun tipo di calcolo aritmetico, rilevazione di temperatura, uso di sostanze chimiche o farmacologiche, né impiego di strumenti o dispositivi particolari. L'uso del metodo consente alla coppia di condividere la responsabilità di regolare la propria famiglia secondo il proprio progetto di vita, rafforzando la relazione di coppia, promuovendo l'armonia tra coniugi, la comprensione ed il rispetto reciproco, la riflessione sul significato del figlio.



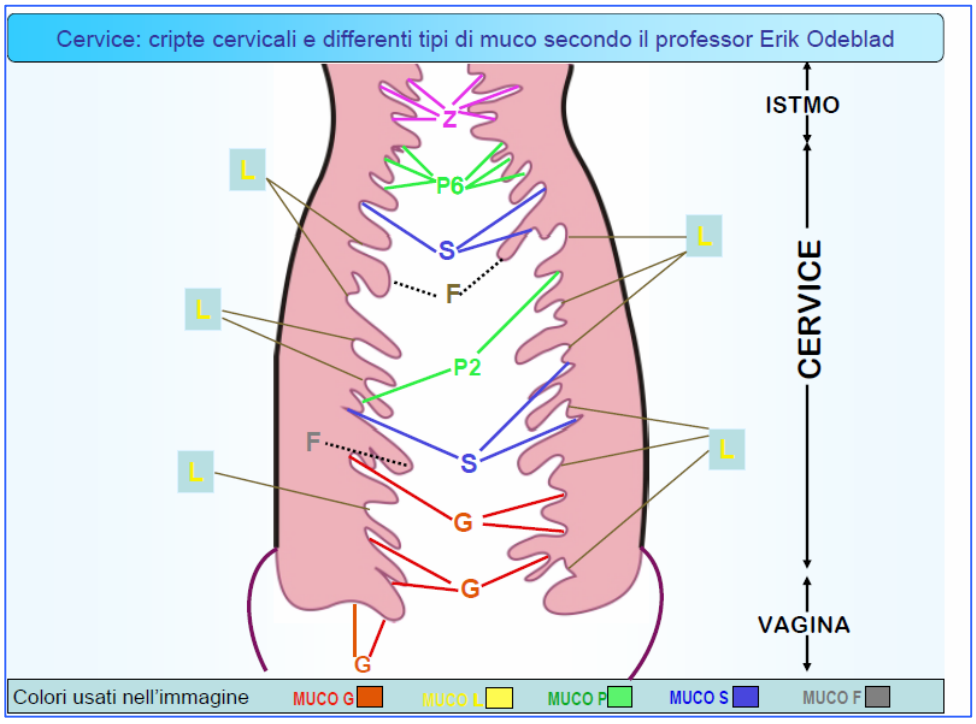
Fasi del ciclo mestruale identificate secondo il Metodo dell'Ovulazione Billings

Studi scientifici

Il metodo è stato sviluppato attraverso anni di ricerca scientifica da parte di una coppia di coniugi australiani, John e Lyn Billings, entrambi medici. Le osservazioni cliniche effettuate dando ascolto a quanto riferito dalle donne sulla rilevazione del sintomo del muco, portarono all'elaborazione del "Metodo dell'Ovulazione", chiamato fin dall'inizio così per sottolineare che l'attenzione non era più posta sulla mestruazione ma sull'ovulazione, che è l'evento più importante del ciclo femminile. In seguito, su indicazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, il nome fu cambiato in "Metodo dell'Ovulazione Billings", per tutelarne l'autenticità e l'ortodossia, distinguendolo da altri metodi basati sulla rilevazione del muco cervicale o da "modelli standardizzati". Il MdO Billings è stato pienamente supportato dalla ricerca scientifica del prof. J.B. Brown di Melbourne, Australia, luminare nel campo dell'analisi degli ormoni ovarici e dal prof. Erik Odeblad, svedese, che ha indagato l'anatomia e la fisiologia della cervice e i differenti tipi di secrezione di muco. Le loro ricerche hanno perfettamente verificato l'attendibilità delle osservazioni registrate dalle donne e confermato le regole del MdO Billings per ottenere o evitare la gravidanza. La ricerca è stata verificata in altri laboratori del Mondo, compreso l'OMS.



CORRELAZIONE TRA SECREZIONE DEL MUCO CERVICALE E LIVELLI ORMONALI OVARICI IN UN CICLO FERTILE
(Studio su 150 cicli ovulatori, Brown 1989)



Efficacia del metodo

Il Metodo ha un'elevata efficacia, se correttamente insegnato, appreso ed applicato. Uno studio dell'OMS (1981) in paesi con diverse condizioni economiche, sociali, sanitarie (India, Nuova Zelanda, Filippine, Irlanda, EI Salvador) riporta un'efficacia del 97,8%, pari a un tasso di gravidanza del 2,2% (Indice di Pearl). Studi più recenti (Cina 1994, India 1996) riportano rispettivamente tassi di 1,02 e 1,1 in 12 cicli d'uso.
Fonti che riportano tassi più alti, includono gravidanze da uso consapevole di giorni fertili, che non sono attribuibili a limite biologico del metodo. La scelta di un metodo naturale implica infatti che la responsabilità della regolazione della fertilità sia affidata alla coppia, che, riconoscendo i segnali di fertilità, può decidere liberamente e consapevolmente di evitare la gravidanza o di aprirsi alla possibilità di un concepimento, avendo rapporti sessuali nella fase fertile.
L'efficacia nella ricerca della gravidanza, anche per coppie subfertili, mostra buoni tassi di successo, come riportano studi condotti in Australia (Billings EL 2005) con il 94,6% di gravidanze in donne presumibilmente fertili e il 59,6% in coppie subfertili.

Riferimenti bibliografici

- Billings EL, Brown JB, Billings JJ, Burger HG. *Symptoms and hormonal changes accompanying ovulation.* Lancet 1972; 1(7745):282-4
- Odeblad E. *Cervical mucus and their functions*. J Irish Colleges of Physicians and Surgeons 1997; 26(1):27-32
- World Health Organization, *A perspective multicentre trial of the ovulation method of natural family planning. II: the effectiveness phase*. Fertil. Steril. 1981; 36:591- 598
- Indian Council of Medical Research: *Field Trial of Billings Ovulation Metod of Natural Family Planning*. Contraception 1996; 53: 69- 74
- Xu JX, Yan JH, Fan DZ, Zhang DW. *Billings natural family planning in Shanghai, China.* Adv. Contracept. 1994; 10(3):195-204
- Billings EL. *Il Metodo dell'ovulazione Billings*. Congresso internazionale scienza ed etica per una procreazione responsabile, Roma 24-26 novembre 2005
- Leonard F. Blackwell, James B. Brown, Pilar Vigil, Barbara Gross[d], Saulat Sufi[e] and Catherine d'Arcangues *Hormonal monitoring of ovarian activity using the Ovarian Monitor, Part I. Validation of home and laboratory results obtained during ovulatory cycles by comparison with radioimmunoassay.* Steroids 2003, 68(5), 465-476