

Qual a real idade da mulher de 40 anos nos dias de hoje?

Dr. Arnaldo Schizzi Cambiaghi

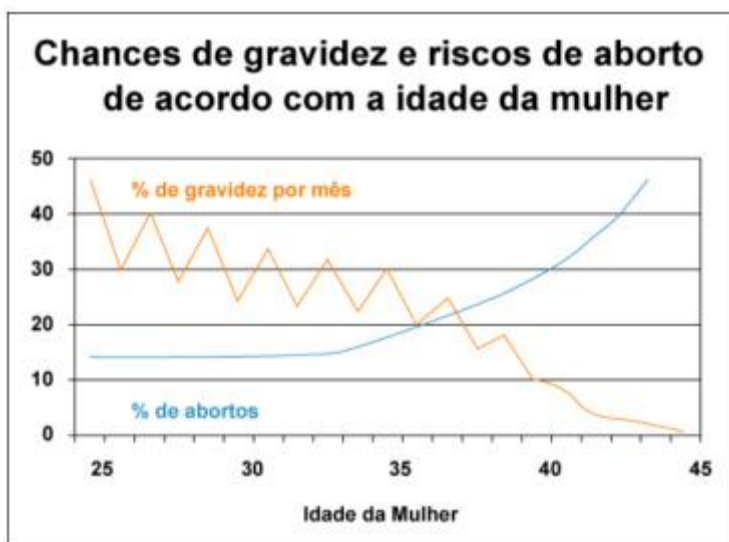
A resposta depende de qual aspecto estamos falando. Aparência física ou fertilidade?

Se o assunto é a aparência física, podemos afirmar que as mulheres de hoje estão cada vez mais jovens. É o sinal dos tempos atuais: exercícios físicos, academia, boa alimentação, recursos da medicina estética, uma moda transada e uma boa dose de vaidade tornam uma mulher aos 40 ou mais, com uma aparência muito jovem. Estes fatos são bem diferentes dos tempos passados quando estes recursos inexistiam e a fisionomia destas mulheres era mais sóbria e senhoril, muitas já pensando em netos. Hoje este retrato mudou, algumas são mães recentes e passeiam orgulhosas empurrando seu carrinho de bebê, iguais as do passado nos seus 20 e poucos anos.

Entretanto, se assunto for fertilidade a resposta pode ser diferente. Se a aparência física pode ser conservada ou disfarçada, o mesmo não acontece com os ovários e os óvulos. Os ovários refletem a idade cronológica da mulher. Não importa o quanto jovem ela pareça, os óvulos envelhecem com o passar dos anos. As mulheres quando nascem, tem nos seus ovários um número pré-determinado de óvulos que serão desperdiçados com o passar dos anos, algo ao redor de dois milhões.

Na primeira menstruação, que acontece na idade próxima aos 12 anos, já ocorre uma diminuição desta quantidade, serão apenas 300 mil óvulos capazes de serem fecundados. A cada ciclo menstrual, para cada óvulo que atinge a maturação, aproximadamente mil são perdidos. Neste processo contínuo e normal, a quantidade de óvulos de boa qualidade disponíveis para serem fertilizados vai diminuindo. Os que restam são chamados de RESERVA OVARIANA, que correspondem ao "estoque" de óvulos que permanece nos ovários disponíveis para gerarem um bebê. Após os 35 anos, na maioria das vezes, este número já fica bem menor, iniciando-se um maior declínio da fertilidade. O ovário fica mais velho, independente da aparência física. Estima-se que uma mulher acima de 38 anos tenha somente 10% dos óvulos que possuía na época da sua primeira menstruação.

Aos 40 anos poucos óvulos podem se desenvolver. A qualidade é bem inferior à encontrada aos 20 anos. Isto pode ser traduzido como dificuldade na ovulação, fertilização, implantação e desenvolvimento do embrião, menor chance de gravidez, maior chance de aborto e doenças cromossômicas.



A realidade dos tempos modernos

Um dos maiores problemas da fertilidade feminina é que a média de idade das mulheres que engravidam vem aumentando a cada ano. Se em um passado próximo, o início da maternidade era aos vinte, hoje, a média de idade do primeiro filho supera os trinta com tendência a aumentar. Atualmente, observa-se que um em cada cinco nascimentos é de mulheres com idade superior a 35 anos. Muitas razões provocaram esta evolução que se iniciou há algumas décadas quando as mulheres passaram a ter opções para o controle de natalidade. Controle esse que suas mães e avós não tiveram, pois não podiam determinar a época desejada de gravidez usando métodos anticoncepcionais de hoje, totalmente reversíveis. Desde esta época, a mulher passou a adiar a gestação e perseguir um status profissional na carreira desejada. Entretanto tudo isto pode ter um preço alto, uma vez que estimula os casais a buscarem seu primeiro filho numa fase de declínio da fertilidade.

Existe ainda outros fatores que motivam as mulheres buscarem um filho em uma idade tardia, como por exemplo, um segundo casamento com um homem que não tem filhos.

Assim, não devemos nos deixar iludir pela aparência física, pois, A REALIDADE É QUE PODEMOS NOS ENGANAR!

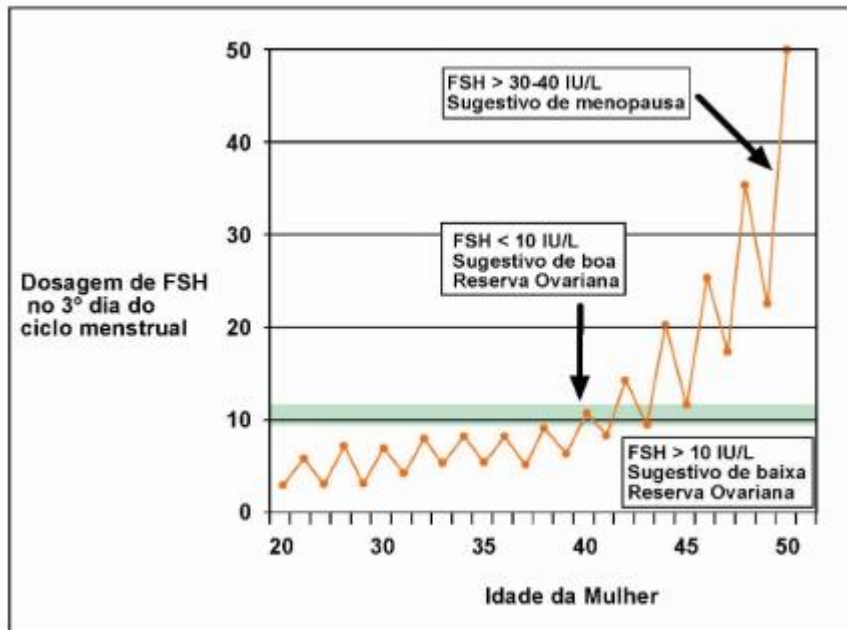
DEZ CONCEITOS "PERIGOSOS" QUE PODEM CONFUNDIR AS MULHERES A idade cronológica versus idade dos ovários

- Atualmente 40 anos e igual aos 30 de antigamente;
- Todo mundo fala que você esta ótima para a sua idade;
- A tecnologia e a ciência são capazes de resolver todos os problemas da fertilidade, independente da idade da mulher;
- Você acha que é improvável ser infértil por que teve um bebe há cinco anos;
- Você vem de uma família fértil e seus avós tiveram um novo filho após os 45 anos;
- Você usa pílula por muitos anos e por não ter ovulado neste período acredita que seus óvulos foram preservados;
- Você faz exercícios freqüentemente, tem uma dieta saudável e uma boa qualidade de vida. Logo, quando desejar ter filhos não terá dificuldades;
- Você teve um aborto há dois anos quando tinha 43 anos. Por isso tem certeza que pode engravidar. Talvez haja algo errado com o útero ou outros problemas;
- Se pessoas conhecidas tiveram filhos com mais de 40 anos, você também pode;
- Eu sou muito jovem para entrar na menopausa;

Avaliação da Reserva Ovariana

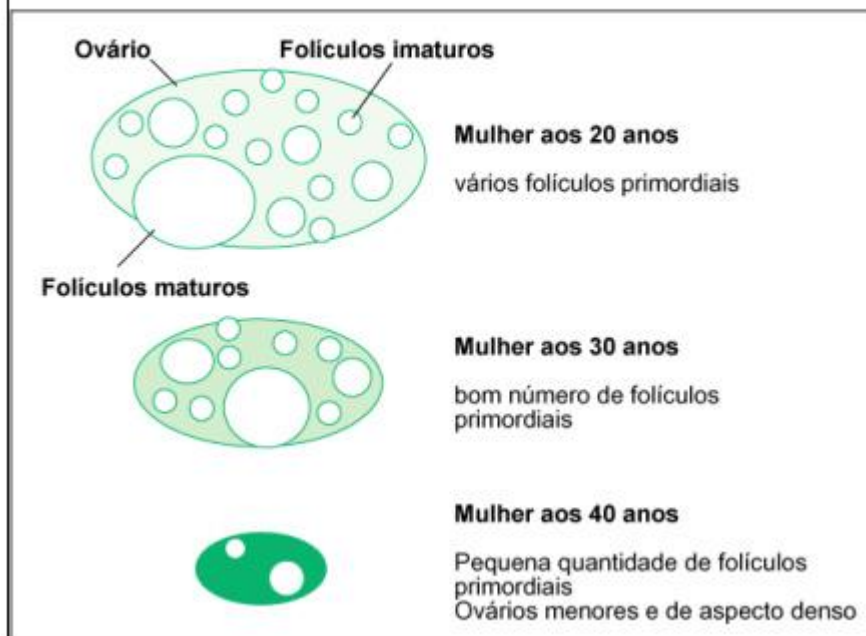
A reserva ovariana é avaliada, fundamentalmente, pela dosagem sanguínea de 5 hormônios no 3º dia do ciclo menstrual: FSH, LH, estradiol, Hormônio Anti-Mulleriano(AMH) e Inibina-B .

- FSH maior do que 10 mIU/ml e estradiol maior que 35 pg/ml, geralmente sugerem uma má respondedora aos estímulos hormonais ("Poor Responder").
- FSH menor do que 10 mIU/ml e estradiol menor do que 35 pg/ml geralmente sugerem uma boa respondedora aos estímulos hormonais ("Good responder").
- Inibina-B: é um hormônio fabricado pelas células dos ovários e indica a quantidade de óvulos disponíveis para serem fertilizados. Quando estiver com concentração abaixo do normal, significa que existe uma diminuição deste número e a capacidade de engravidar está também, teoricamente, menor.
- Hormônio anti-mulleriano(AMH): É um hormônio fabricado por células do ovário(folículos) e dá uma idéia do número de óvulos existentes nos ovários capazes de serem fertilizados no presente e, para o futuro, a possível longevidade reprodutiva.
- ULTRA-SONOGRAFIA: avalia o tamanho, o volume dos ovários e a presença de folículos iniciais (ou folículos primordiais). Ovários pequenos e sem estes folículos significa uma Baixa Reserva Ovariana.



A Reserva Ovariana de acordo com o nível do FSH no 3º dia do ciclo menstrual

Imagens esquemáticas dos ovários (tamanho e densidade), vistos pelo ultrason nos primeiros dias do ciclo menstrual, de acordo com a faixa etária



Fatores que aceleram a perda da reserva ovariana (quantidade e qualidade dos óvulos):

- Cigarros
- Drogas recreativas
- Bebida alcoólica em excesso
- Quimioterapia
- Radioterapia na pélvis
- Cirurgias extensas de ovário (histórico de endometriose)

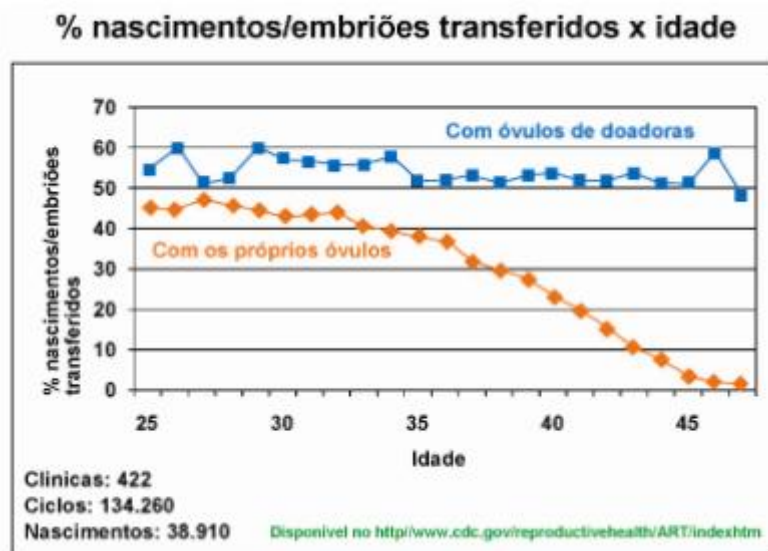
- Histórico familiar
- Diagnóstico de falência prematura

Com exceção do cigarro, drogas recreativas e bebida alcoólica em excesso, os outros fatores não podem ser evitados, mas podem ser prevenidos utilizando-se as TÉCNICAS DE PRESERVAÇÃO DA FERTILIDADE (www.ipgo.com.br/preservacaodafertilidade).

Como a tecnologia pode ajudar?

Muitas pessoas acreditam que a tecnologia moderna da medicina é capaz de resolver todos os problemas de fertilidade. Embora os constantes avanços da ciência tenham ajudado os casais a conseguirem o sonho de ter filhos, esta realidade ainda está longe de evitar o envelhecimento e a perda da qualidade dos óvulos. Apesar de algumas pesquisas apontarem como possível impedir esta trajetória (células tronco, Sphingosine-1-Phosphate, Gene Bax entre outros www.ipgo.com.br/preservacaodafertilidade).

A Fertilização in Vitro, acompanhada de novos exames, técnicas avançadas de congelamento de óvulos (vitrificação) - www.ipgo.com.br/congelamentodeovulos- e estudos genéticos, entre outras possibilidades, é uma grande conquista para os casais que desejam construir uma família em uma idade mais avançada. Mas, infelizmente, isto não garante tudo.



É sempre importante analisar que em situações extremas, quando os ovários não possuem mais óvulos capazes de serem fertilizados e as condições hormonais estiverem próximas da falência ovariana ou na menopausa, que a doação de óvulos é uma alternativa bastante interessante capaz de trazer felicidade aos casais que desejam ter uma família. (www.doadorasdeovulos.com.br).