

## La temperatura basale

Per determinare esattamente l'inizio della fase secca lunga (sterilità postovulatoria) è molto utile servirsi di un parametro corporeo facilmente misurabile: *la temperatura basale* (TB).

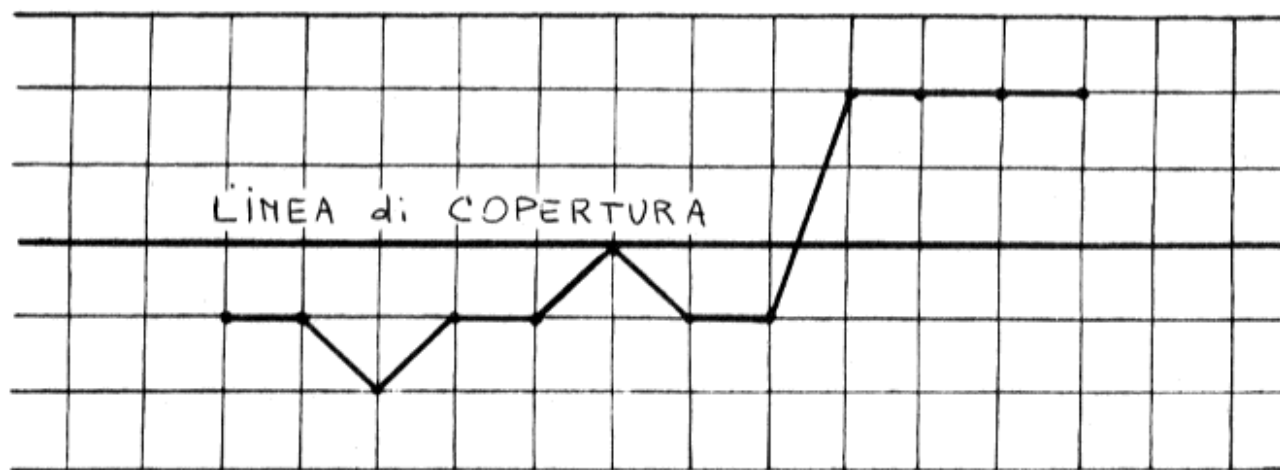
La temperatura basale è quella temperatura che il corpo ha in condizioni di riposo (prima cioè di iniziare qualsiasi attività) e quando si trovi in stato di buona salute, in assenza, quindi, di malattie che potrebbero alterare la temperatura stessa.

In una donna fertile l'analisi attenta dell'andamento della temperatura basale, nell'arco di un ciclo mestruale, permette di evidenziare un comportamento bifasico, ossia caratterizzato da due momenti. Nel primo la TB è più bassa e corrisponde al periodo preovulatorio del ciclo, nel secondo la temperatura si innalza di qualche decimo di grado e si mantiene a tali livelli più elevati per tutta la fase postovulatoria, salvo ricadere ai valori iniziali poche ore prima della comparsa della mestruazione. Questa ritmica oscillazione mensile della temperatura corporea femminile è legata al fenomeno della ovulazione. Infatti quando l'uovo fuoriesce dall'ovaio, quest'ultimo inizia la produzione di un ormone, il progesterone; tale sostanza ha il compito di informare l'intero organismo dell'avvenuta ovulazione e di prepararlo ad una eventuale gravidanza. Tra le altre attività possedute, il progesterone è capace di innalzare la temperatura corporea di qualche decimo di grado rispetto alla temperatura abituale.

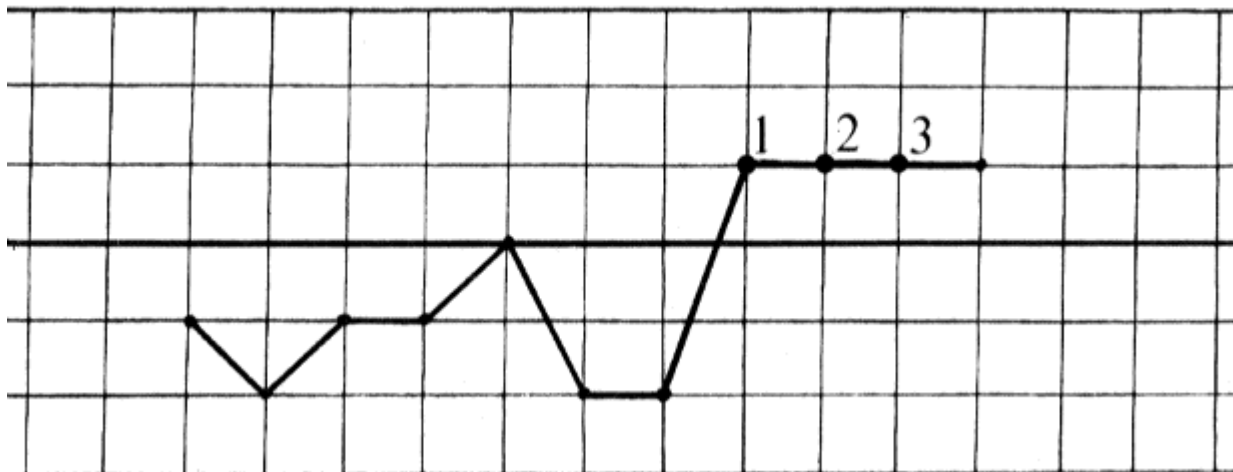
Quindi *il rialzo della TB è segno di avvenuta ovulazione.*

Nella valutazione del rialzo della TB vanno tenute presenti le seguenti regole:

- E' necessario rilevare tutte le temperature della prima fase al fine di determinare la cosiddetta "linea di copertura". Per linea di copertura si deve intendere quella linea virtuale sotto cui cadono tutte le temperature della prima fase del ciclo.

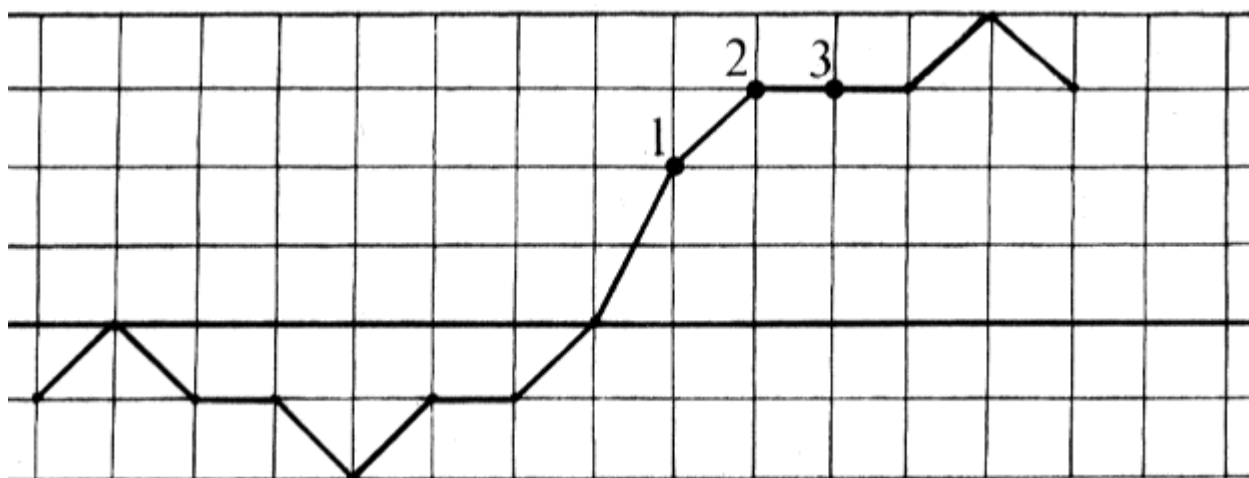
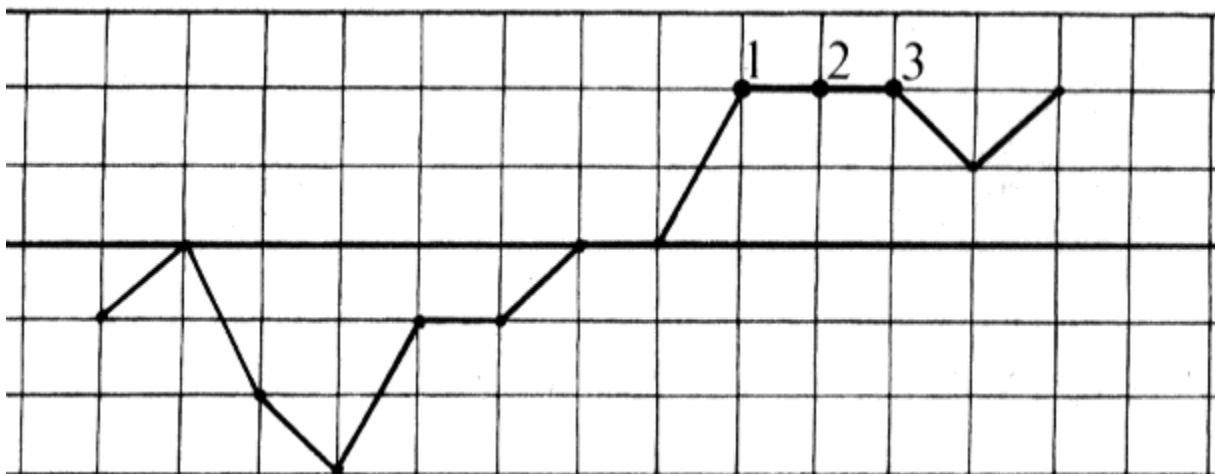


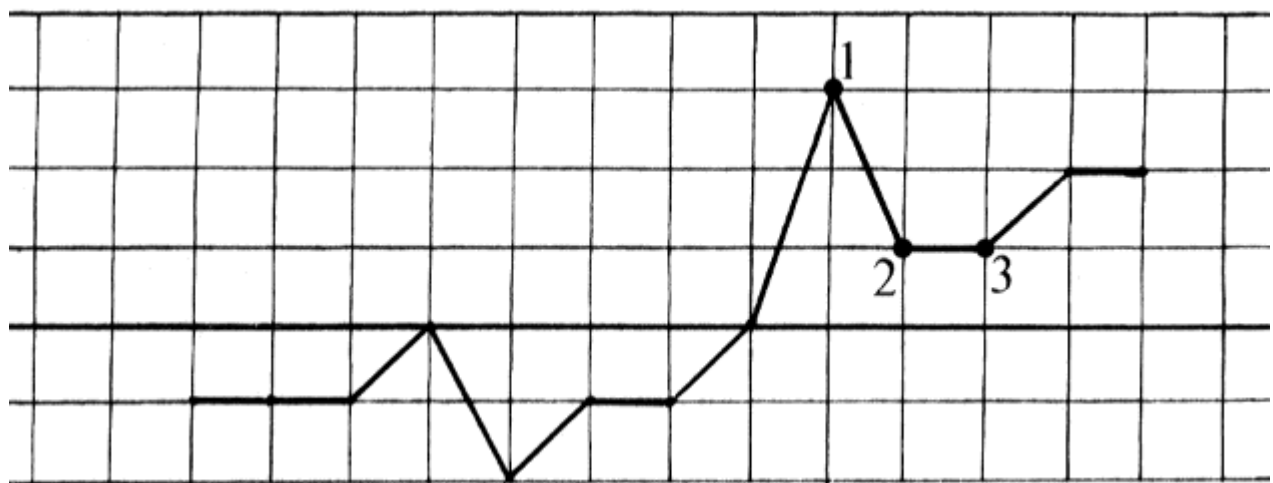
- Devono essere considerate temperature del rialzo termico quelle che superano anche di solo 1/10 di grado la linea di copertura e si mantengono stabilmente al di sopra di essa.



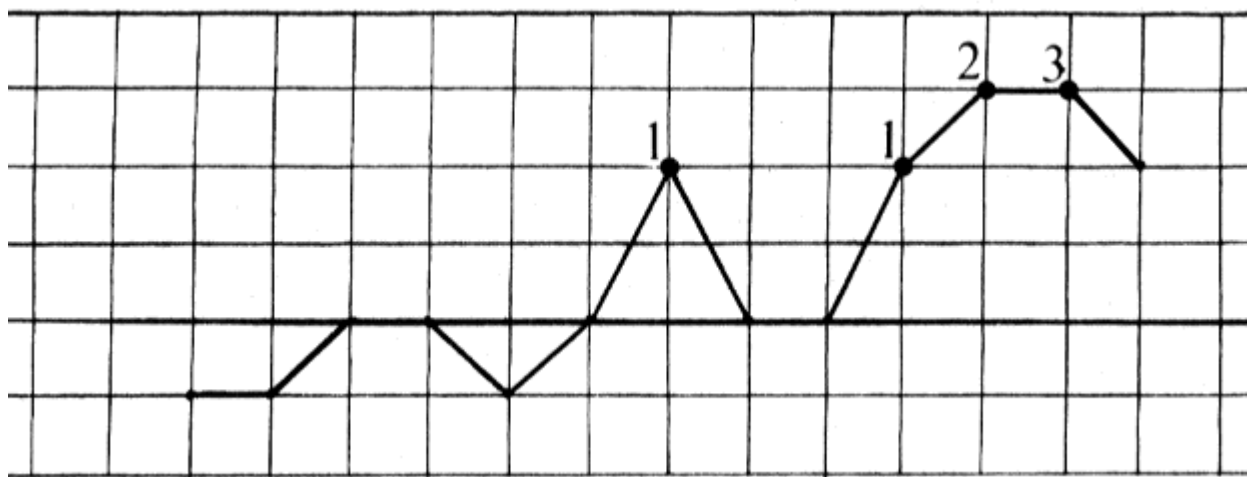
· Il primo giorno di temperatura alta viene solamente supposto al momento del riscontro di un rialzo termico.

Tale supposizione deve essere confermata nei giorni seguenti. Il rialzo termico viene confermato se la temperatura del 2° e 3° giorno rimane uguale, sale o scende rispetto al valore del 1° giorno senza toccare la linea di copertura;

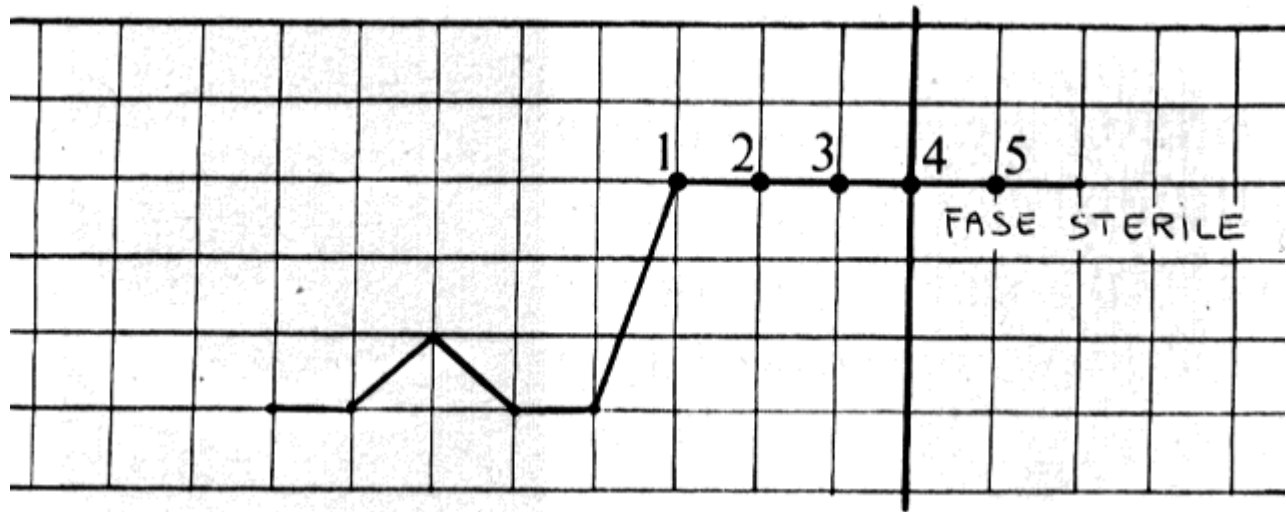




Il rialzo termico viene smentito se le temperature del 2° e 3° giorno toccano la linea di copertura; in questo caso occorre stabilire nuovamente il 1° giorno di temperatura alta.

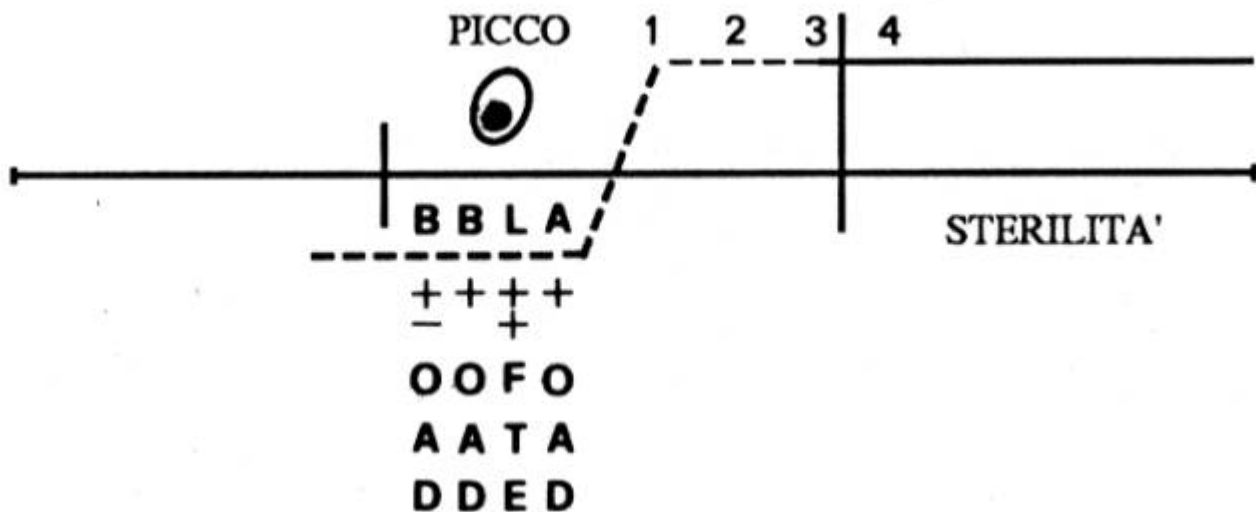


Individuati i primi tre giorni di rialzo termico, la fase sterile (secca lunga) inizia con la mattina del 4° giorno.

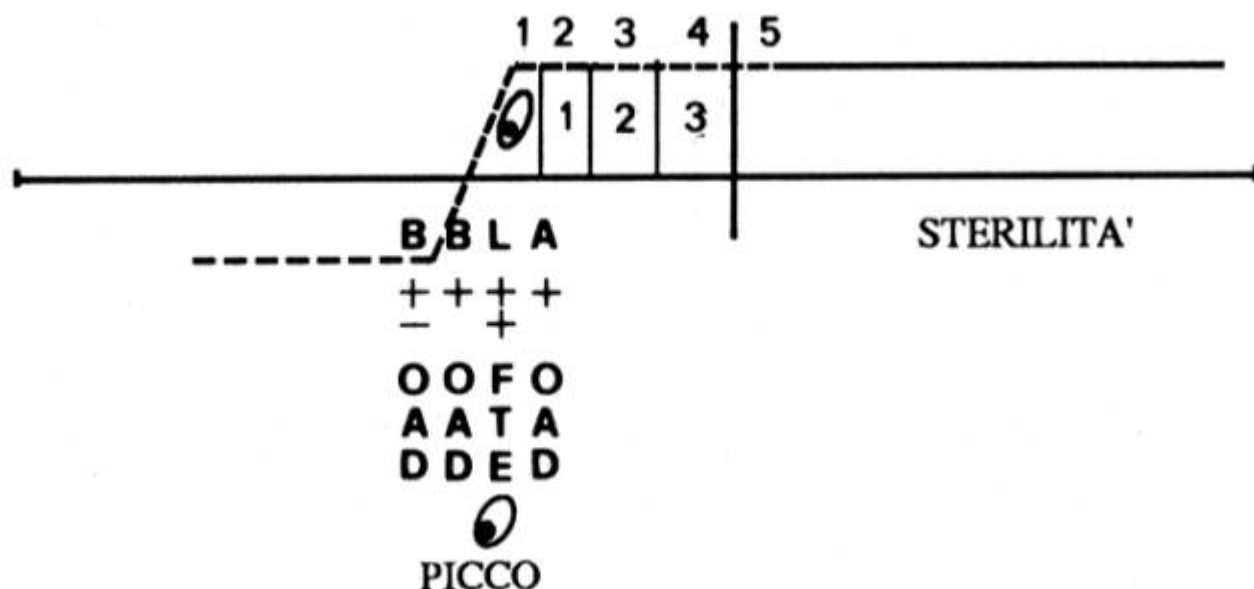


Il giorno del Picco del muco e il rialzo della temperatura basale non coincidono, essendo espressioni diverse di uno stesso fenomeno (ovulazione e produzione di progesterone).

Generalmente il rialzo della TB è successivo al Picco del muco.



Nel caso in cui questo non avvenisse, occorre posticipare l'inizio del periodo sterile, in quanto i primi tre giorni successivi al Picco del muco possono essere fertili.



La misurazione della TB va eseguita attenendosi ai seguenti criteri:

1. - Il rilievo deve essere effettuato al risveglio, prima di alzarsi dal letto; nel caso ci sia stata nella notte necessità di alzarsi, occorre comunque che ci si sia coricati da almeno un'ora prima di procedere alla misurazione.
2. - L'ora di misurazione deve essere sempre la medesima, o comunque non deve subire oscillazioni superiori ai 30 minuti. Misurazioni effettuate in ore diverse vanno comunque annotate.
3. - La misurazione deve venire effettuata per via rettale.
4. - I riscontri devono essere annotati su apposite tabelle, al fine di ricavarne un grafico termico per ogni ciclo mestruale.
5. - Il termometro utilizzato deve essere sempre lo stesso. Eventuale sostituzioni vanno annotate: possono esserci differenze anche di qualche decimo di grado fra un termometro e un altro.
6. - La TB è un parametro del mattino, come il muco lo è della sera.