

La prevenzione dell'infertilità inizia dagli stili di vita

Pubblicato: Lunedì 18 Giugno 2018



La prevenzione della fertilità inizia dagli stili di vita. E i cibi che si mettono in tavola possono aiutare a mantenere in buona salute la propria capacità riproduttiva.

In una società dove una coppia su cinque soffre di problemi di infertilità (dati OMS), è bene quindi prestare attenzione alle proprie abitudini. «**Evitare il fumo, l'eccesso di alcol e l'uso di droghe:** sono le prime raccomandazioni che rivolgiamo alle coppie che sono alla ricerca di un figlio», premette **Marina Bellavia, ginecologa**, specialista in Medicina della riproduzione del [centro per la fertilità ProCrea di Lugano](#).

«L'alimentazione rientra tra le abitudini di vita che influiscono sulla nostra fertilità. Pur non essendoci delle ricette miracolose, sono diversi gli studi che indicano **un'alimentazione equilibrata** quale primo passo per conservare la propria capacità fertile».

Una ricerca della **Harvard School of Public Health** ha scoperto un calo dei problemi di infertilità nelle donne alla ricerca di un figlio che seguivano una dieta sana: **chi segue regimi alimentari corretti riduce del 66% il rischio di infertilità** per problemi di ovulazione. In una equilibrata alimentazione rientra anche l'assunzione di **caffè**. Nessuna controindicazione davanti al consumo di un paio di tazze al giorno, ma le donne che consumano più di cinque caffè al giorno, secondo uno studio danese della Fertility Clinic di Aarhus, avrebbero il 50% di probabilità in meno di ottenere il successo con una fecondazione in vitro.

Cosa mettere in tavola? In generale le raccomandazioni riguardano: «Evitare i grassi saturi, preferire pane, pasta e riso integrali, assumere proteine vegetali – dice Bellavia -. Una dieta corretta deve tener conto di prodotti stagionali e prevedere l’assunzione regolare di frutta e verdura. **Sul fronte maschile viene raccomandata l’assunzione di antiossidanti**– come per esempio ciliegie, cioccolato fondente, carote e the verde – che permettono di combattere quello stress ossidativo determinato da colesterolo, diabete, fumo, che può danneggiare il processo di spermatogenesi, ovvero la produzione di spermatozoi».

Dalla tavola possono derivare anche problemi di infertilità. **«Le intolleranze alimentari sono correlate alla capacità fertile»**, sottolinea la specialista di ProCrea. «Possono causare una diminuzione delle probabilità di impianto dell’embrione, aborti ricorrenti e ritardo di crescita intrauterina. Infatti, l’assunzione di cibi non tollerati provoca un’inflammation cronica e quindi una risposta immunologica esagerata che può essere dannosa per la maturazione degli ovuli». Inoltre, «una problematica di malassorbimento, anche se non percepito dalla paziente, può portare ad un **deficit di vitamina D e K, di ferro, acido folico e altri oligoelementi** essenziali all’organogenesi del feto». Non solo. **«Sovrappeso e obesità aumentano l’infertilità**. Nell’uomo provocano la riduzione del numero e della motilità degli spermatozoi e aumentano in maniera significativa il danno al DNA dei gameti. Nella donna c’è un aumento dell’incidenza di aborti spontanei e si hanno importanti modifiche a livello follicolare, con alterazione dei livelli di ormoni chiave che possono influenzare negativamente l’ovulazione».

Per questo è fondamentale seguire un’alimentazione salutare, «ma anche fare dell’attività fisica: **la sedentarietà è nemica della fertilità**». Conclude Bellavia: «Da non dimenticare il fattore età che, in particolare nella donna, influisce in modo determinante sulle possibilità di avere una gravidanza».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it