

Il segreto della fertilità in sei consigli

LINK: <http://www.iodonna.it/benessere/salute-prevenzione/2017/09/23/il-segreto-della-fertilita-sei-consigli/>



23 settembre 2017 Il **segreto della fertilità** in sei consigli Si cerca la maternità e la paternità in età più avanzata. E una copia su cinque, in Italia, ha problemi a mettere al mondo un figlio. Un libro spiega come aumentare le probabilità di diventare genitori di Federica Tanara Getty Images Sempre più coppie, in Italia come in tutto il mondo occidentale, hanno problemi di infertilità: secondo il Ministero della Salute, nel nostro Paese ben una su 5 incontra difficoltà nel mettere in cantiere un bimbo senza un "aiuto" da parte della scienza. Come mai? I fattori chiamati in causa sono molteplici. Uno per tutti: oggi si arriva alla maternità (e alla paternità) sempre più tardi, quando ovaie (e spermatozoi) non sono più così brillanti. Una realtà biologica immutata, nonostante la convinzione che "i 40 siano i nuovi 20", ma di cui gli aspiranti genitori sono spesso inconsapevoli. A minacciare il patrimonio fertile possono essere poi anche gli stili di vita, un'alimentazione squilibrata e quindi l'obesità e l'eccessiva magrezza, alcune malattie trascurate. La buona notizia è che, agendo per tempo, qualcosa si può fare per provare a preservare la nostra capacità procreativa. Ecco sei consigli salva fertilità per lei, stilati con l'aiuto della ginecologa ed esperta di terapie complementari **Stefania Piloni**, autrice con la giornalista **Simonetta Basso** del libro **Il segreto della fertilità (Sperling & Kupfer)** sui rimedi naturali che aiutano il concepimento anche in accompagnamento alla procreazione medicalmente assistita.

1. La fertilità è un dono che ha tempi precisi e quella femminile diminuisce drasticamente dopo i 35 anni. Cerca di programmare la tua scelta riproduttiva assieme al tuo partner tenendone conto.
2. Attenzione all'alimentazione: quella mediterranea "vera", ricca di verdure e legumi, pesce e olio, quindi di acidi grassi omega, vitamine e aminoacidi, migliora le possibilità di rimanere incinte, anche con la Pma. Mantieni il peso forma: sia l'obesità che l'anoressia causano gravi problemi ovulatori e alterazioni del ciclo.
3. Cura la tua salute sessuale usando il preservativo nei rapporti occasionali e recati con regolarità dal ginecologo per dei controlli anche in assenza di disturbi: alcune tra le malattie a trasmissione sessuale più pericolose per la fertilità (come la Chlamydia) possono essere asintomatiche. La visita è importante inoltre per valutare la salute dell'apparato riproduttivo e diagnosticare per tempo problemi che possono causare sterilità come l'endometriosi e i fibromi uterini. Piccola nota a margine: allo stesso modo l'uomo dovrebbe andare dall'andrologo.
4. Attenta al fumo: gli effetti negativi sulla fertilità sono proporzionali al numero di sigarette, ma ne possono bastare 10 al giorno per riscontrare danni alle ovaie. Anche alcol e droghe, in modi diversi, impediscono all'ovaio di funzionare e ne facilitano l'invecchiamento precoce per danni ossidativi.
5. L'esercizio fisico giova al sistema riproduttivo, ma non bisogna strafare: l'overtraining induce disfunzioni mestruali e ovulatorie, tanto più se associato ad attività come la danza, la ginnastica agonistica o la corsa, dove è necessario mantenere un peso ridotto.
6. Se il progetto bambino è imminente, comincia a prendere acido folico, cura la qualità del sonno, dormendo otto ore filate possibilmente al buio completo, e metti in atto tutte le strategie possibili contro inquinamento e stress, dalle passeggiate in campagna allo yoga, fino all'attenzione agli interferenti endocrini, sostanze chimiche (presenti per esempio in alcune plastiche) che alterano il funzionamento degli ormoni (vedi il decalogo Conosci, riduci, previeni gli Interferenti Endocrini a cura dell'Istituto Superiore di Sanità). Vai alla gallery fotografica.