



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

Aumentare la fertilità in modo naturale

## Una vitamina per favorire l'arrivo della cicogna

*È l'Inositolo: garantisce un'ovulazione perfetta e aumenta le chance di concepimento. Si prende in compresse e la trovi anche in tanti alimenti*

**Gentile dottoressa,**

sui giornali ho letto di una sostanza, l'*Inositolo*, capace di aumentare la fertilità femminile. Volevo chiederle di che cosa si tratta esattamente, se è una specie di vitamina o se invece si ricava dalla dieta, e come agisce. Mi ha incuriosito perché ho 37 anni e, con il mio compagno, stiamo pensando di metter su famiglia. Può essere effettivamente utile per chi, come noi, è alla ricerca di una gravidanza, e può aumentare le chance di concepimento? **Grazie, Marzia**

**Cara Marzia,** l'*Inositolo* è una molecola con straordinari poteri sulla fertilità femminile. Non solo: agisce positivamente anche sul metabolismo che nel corpo regola l'insulina. È anche chiamata vitamina B7 e abbonda in svariati alimenti, soprattutto nella frutta: arance, fragole, banane, ma anche le noci ne possiedono una buona quantità. Lievito di birra, tuorlo d'uovo e cereali integrali ne sono ugualmente ricchi. Il fabbisogno giornaliero di *Inositolo* è di 500 milligrammi circa, ed è veramente difficile andare incontro a carenze di questo nutriente, perché una dieta ricca e varia apporta quantità sufficienti di questa vitamina.

Esaltare il suo potere, tuttavia, è utile per chi vuole una perfetta

regolazione dell'attività ovarica. Ecco il motivo per cui questa molecola è ottima nella cura della fertilità di coppia. La condizione che ne trae maggior beneficio è la policistosi ovarica, patologia abbastanza comune in cui varie microcisti si affollano sull'ovaio creando uno squilibrio ormonale. Le conseguenze sono un ciclo mestruale irregolare, la pelle spesso segnata dall'acne, la difficoltà ad avere una gravidanza, la tendenza al sovrappeso. L'*Inositolo* regola profondamente questo squilibrio: migliora la ritmicità delle ovulazioni e la qualità della cellula uovo, conducendo quest'ultima a maturazione completa, pronta per essere fecondata dallo spermatozoo.

Per beneficiare di questa buona rivoluzione ormonale è bene dunque puntare sulla sinergia tra cibi e integratori: in tavola non devono mai mancare le fonti alimentari di *Inositolo* citate sopra, e a queste vanno affiancate le compresse di vitamina B7. A beneficiarne non sarà solo la capacità fertile, ma tutto il metabolismo corporeo: il peso tenderà a normalizzarsi, la pelle si pulirà dall'acne classica dei disturbi ormonali, il metabolismo rallentato diventerà attivo. Nella cura della fertilità, spesso l'*Inositolo* basta da solo a correggere le alterazioni ormonali femminili, aumentando le chance di concepimento. Tuttavia, potrebbe essere associato anche

ad altre cure in corso di terapia ormonale, persino in un programma di fecondazione in vitro. I benefici sono assicurati!