

Fertilità. Non è solo questione di donne

APRILE 21 2017



Il 22 aprile è la **giornata nazionale della salute femminile**. La promozione della salute per la tutela delle donne si focalizza, oltre ad una cura sistematica, sul richiamo della prevenzione.

Nell'ambito dell'infertilità, che in Italia colpisce il **15% delle coppie** ed è determinata da questioni che riguardano sia le donne sia gli uomini, molto si può fare in termini di prevenzione.

A sostenerlo è lo specialista in medicina della riproduzione Antonio Pellicer (nella foto a lato), Presidente dell'IVI (*Instituto Valenciano Infertilidad*) e condirettore della rivista specializzata internazionale *Fertility and Sterility*. “**La fertilità è un bene prezioso**, afferma il professor Pellicer, di cui ciascuno deve prendersi cura **fin dall'adolescenza**: negli ultimi anni una serie di evidenze scientifiche ha dimostrato il ruolo sostanziale che alcuni fattori ambientali, abitudini di vita e malattie svolgono nello sviluppo dell'infertilità femminile e maschile.”

Sebbene l'età, oltre i 35 anni, continui a essere un fattore rilevante di difficoltà per la procreazione, gli ultimi studi rilevano che non è l'unica causa a compromettere la fertilità. Quindi è importante seguire semplici regole, fin da quando si è molto giovani.

Semplici regole e stile di vita sano, fin dall'adolescenza, contrastano l'infertilità



informazione“.

Prima fra tutte la **regolarità** delle visite ginecologiche. Molte patologie se diagnosticate tempestivamente possono essere curate, mentre le malattie sessualmente trasmissibili, con le giuste precauzioni, possono essere evitate.

Seconda regola: l'**informazione**. Come dice la dottoressa Daniela Galliano direttrice del centro IVI di Roma, “ la prevenzione all'infertilità inizia da una **corretta**

Seguono le abitudini di un sano stile di vita. Un'alimentazione equilibrata, per quantità e qualità dei cibi, è un requisito necessario per mantenere la salute riproduttiva. È preferibile seguire una dieta mediterranea ricca di frutta e verdura, legumi, pesce e che impiega olio d'oliva come fonte principale di grassi; **molti chili di troppo o un'eccessiva magrezza** possono compromettere il concepimento: è opportuno mantenere un corretto peso corporeo; di notevole supporto, l'abitudine a una moderata ma costante attività fisica.

Il consumo di tabacco, l'uso di droghe e l'**abuso di alcool** incidono direttamente sulla fertilità, interferendo nel **funzionamento delle ghiandole** che regolano la produzione degli **ormoni sessuali**.

È omai un dato scientificamente acquisito che la mente influenza molti meccanismi del nostro organismo, tra i quali quello della riproduzione: lo stress eccessivo provoca **alterazione nell'ovulazione**.

Non è solo questione di donne



Studi recenti hanno rimarcato che l'**inquinamento ambientale**, come evidenzia il professor Pellicer, rappresenta un fattore di rischio per la fertilità. Va, quindi, contrastato, per quanto possibile, prendendo le misure necessarie preventive se si è esposti a radiazioni, pesticidi e contaminanti chimici. La nociva influenza dell'inquinamento ambientale, **incide soprattutto sull'infertilità maschile**, perché riduce la qualità degli spermatozoi.

Dunque, al contrario di quanto si sia creduto per secoli, come sottolinea la dottoressa Galliano (nella fotografia a lato), la difficoltà o l'impedimento a procreare non dipende solo dalla donna, ma da **entrambi i partner**.

La Giornata della Salute della donna rappresenta un'occasione anche per i ragazzi e gli uomini per riflettere sulla propria salute, di prendersene cura e, se desiderosi di diventare padri, applicare le regole che abbiamo riportato e recarsi puntualmente dall'**andrologo**.

Vi consigliamo di agire subito, senza aspettare che istituiscano la Giornata Nazionale della Salute Maschile, come, sarebbe necessario fare. La cura della propria persona e la prevenzione non fa differenza di genere. Un vita ecologica in senso lato è augurabile a ogni persona.