

La fertilità va protetta fin dall'adolescenza

LINK: <http://www.clicmedicina.it/la-fertilita-va-protetta-fin-dalladolescenza/>



La fertilità va protetta fin dall'adolescenza Di Redazione clicMedicina - 21 aprile 2017 26 La Giornata Nazionale della Salute della Donna, in programma il prossimo 22 aprile, offre l'occasione per ribadire ancora una volta l'importanza della prevenzione dell'**infertilità**, problematica che interessa circa il 15% delle coppie in età fertile e che può essere determinata sia da cause che dipendono esclusivamente dalla donna sia da questioni che riguardano solo l'uomo. "Sono numerosi i fattori che possono compromettere la capacità riproduttiva di un individuo", dichiara il prof. **Antonio Pellicer**, Presidente **IVI** e condirettore di Fertility and Sterility. "Alcuni di questi possono essere rimossi se si interviene tempestivamente e in maniera adeguata, mentre per altri è necessario ricorrere alla procreazione medicalmente assistita. Molto, però, si può e si deve fare in termini di prevenzione: la fertilità è un bene prezioso 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 possono esercitare nello sviluppo dell'**infertilità** femminile e maschile." Oggi è noto come l'età, sebbene molto rilevante, non sia l'unico fattore a compromettere la fertilità delle coppie. Per le coppie che desiderano realizzare un progetto di genitorialità è importante dunque osservare alcune semplici regole comportamentali. Prima tra tutte, monitorare costantemente la salute dell'apparato riproduttivo attraverso una visita medica periodica dallo specialista di riferimento, ginecologo per la donna e andrologo per l'uomo. L'importanza di una visita medica è essenziale per escludere patologie o, laddove presenti, prenderne coscienza per agire tempestivamente. Inoltre, alcune malattie come quelle sessualmente trasmissibili possono essere evitate se si prendono le dovute precauzioni. Un'alimentazione sana e 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 infatti compromettere il concepimento: ecco perché è quindi opportuno mantenere un corretto peso corporeo. A questo proposito è essenziale anche adottare uno stile di vita sano con una moderata attività fisica ed evitare il consumo di sigarette e l'uso di droghe. Inoltre, l'abuso di alcol ha un ruolo rilevante ed incide negativamente sulla fertilità interferendo con il funzionamento delle ghiandole che regolano la produzione degli ormoni sessuali. Novità degli ultimi anni è l'inquinamento ambientale: per contrastarlo è necessario adottare tutte le misure preventive necessarie in caso di esposizione a radiazioni, pesticidi e contaminanti chimici. Infine, ridurre lo stress al giorno d'oggi è un comportamento difficile da attuare a causa dei ritmi frenetici che caratterizzano la quotidianità, ma è ormai assodato che la mente è in grado di influenzare molti meccanismi del corpo, tra cui quello della riproduzione: recenti studi hanno dimostrato che livelli elevati di stress provocano alterazioni nell'ovulazione. "La prevenzione dell'**infertilità** inizia da una corretta informazione - afferma la dott.ssa **Daniela Galliano**, Direttrice del Centro **IVI** di Roma - che deve riguardare sia l'uomo, sia la donna. Infatti, al contrario di quel che si è creduto per lungo tempo in passato, il mancato concepimento di un figlio può dipendere da entrambi i partner; anzi, in questi ultimi anni stiamo assistendo a un aumento dell'**infertilità** maschile a causa dei fattori ambientali che riducono la qualità degli spermatozoi."