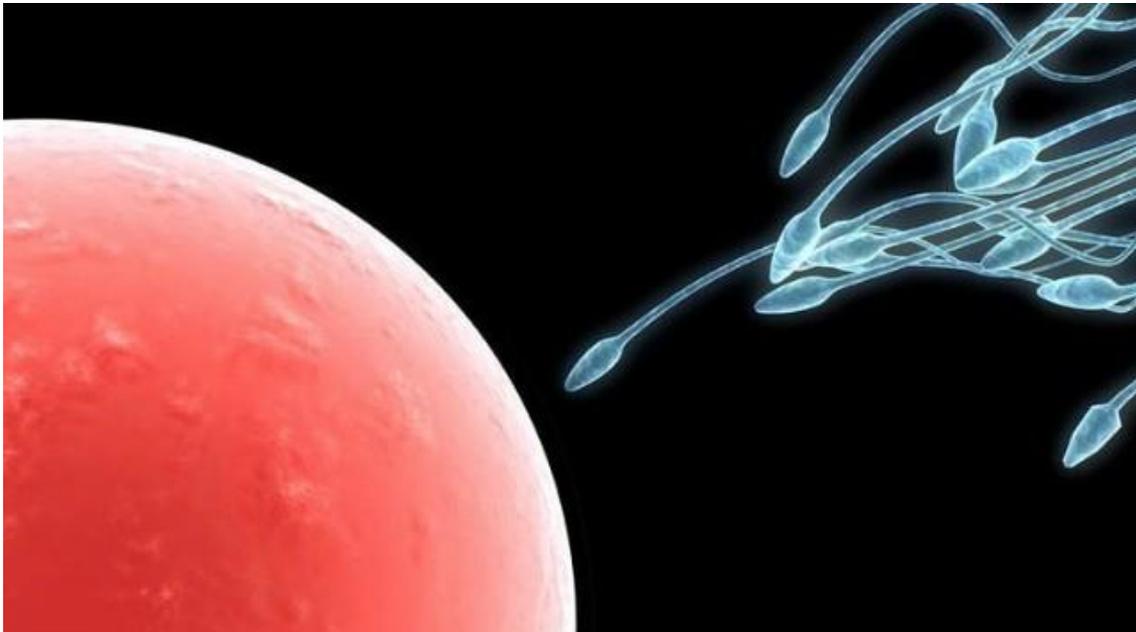


# La fertilità? Questione di età, alimentazione e ambiente

**La seconda Giornata Nazionale della Salute della Donna che si terrà sabato 22 aprile sarà l'occasione per approfondire il tema della fertilità. I fattori che influiscono maggiormente sulla possibilità di concepire sono età, dieta e ambiente.**



Quasi ogni donna sogna nella propria vita di poter diventare **mamma**. Per poter arrivare a questo importante traguardo è però necessario affrontare la **gravidanza**, periodo di nove mesi che permette di porre le basi per un vincolo indissolubile che legherà la madre con il nascituro.

La gravidanza è però strettamente legata alla **fertilità**, che a sua volta dipende da una **serie di fattori**. In primis troviamo l'**età**, ma non sono da sottovalutare né l'**alimentazione**, né l'**ambiente** in cui si vive. Proprio di tutto ciò si discuterà in occasione della **seconda Giornata Nazionale della Salute della Donna** che si celebra domani, sabato 22 aprile 2017.

L'età biologica influisce pesantemente sulla fertilità di una donna. Secondo gli esperti **non bisognerebbe superare la faticosa soglia dei 35 anni**. L'età più idonea per concepire sarebbe intorno ai **20 anni**, quando le possibilità di rimanere incinta oscillano tra il **30 e il 40 per cento**. Una volta raggiunti i 30 anni, la percentuale cala al **20%**.

Ma non c'è solo l'orologio biologico a determinare le possibilità di diventare madre. Per **Antonio Pellicer**, presidente del centro di riproduzione assistita IVI, istituzione medica leader nel campo della riproduzione assistita, anche l'alimentazione gioca un ruolo di primo piano. Come raccomandato da tutti gli esperti, **la dieta deve essere sana ed equilibrata**, preferibilmente ricca di frutta, verdura, legumi e pesce; inoltre, la principale fonte di grassi deve essere rappresentata dall'olio di oliva. **Obesità o eccessiva magrezza sono nemici della fertilità**. Un valido alleato è invece **l'attività fisica**.

La salute riproduttiva può essere compromessa anche dall'**ambiente che ci circonda**. **Inquinamento, esposizione a radiazioni, pesticidi e altri prodotti chimici** diminuiscono la fertilità così come lo **stress**. Al giorno d'oggi i ritmi frenetici della quotidianità incidono negativamente sulla possibilità di poter concepire un nuovo essere vivente.

Considerando tutti questi aspetti di importanza non certo trascurabile, il **Ministero della Salute** ha deciso di organizzare per domani una **tavola rotonda** che affronterà a 360 gradi tutti temi riguardanti la salute femminile.