LA STAMPA

Fertilità: dipende dall'età, dalla dieta e dall'ambiente

LINK: http://www.lastampa.it/2017/04/21/scienza/benessere/fertilit-dipende-dallet-dalla-dieta-e-dallambiente-cMiJzAHIDCIRA5QwYUtvWN/pagina.html

Fertilità: dipende dall'età, dalla dieta e dall'ambiente Leggi anche Pubblicato il 21/04/2017 valentina arcovio Prima di tutto c'è l'età. Diventare mamme dopo i 40 anni è davvero difficile. Figurarsi a 50 o addirittura a 60 anni. A meno che non si ricorra a un aiutino, come probabilmente hanno fatto alcune vip che abbiamo visto sfoggiare il loro pancione sulle riviste e in tv dopo aver superato gli . Proprio così: quasi tutte le più famose gravidanze non possono essere considerate spontanee, anche se non viene ammesso apertamente. Quindi, uno dei messaggi che gli esperti vogliono lanciare in occasione della seconda Giornata Nazionale della Salute della Donna, che si celebra domani, è proprio quello di non aspettare troppo. SE SI VUOLE DIVENTARE MAMMA MEGLIO NON SUPERARE I 35 ANNI D'ETA' L'età biologica, infatti, influisce tantissimo sulla fertilità di una donna: per avere maggiori probabilità di concepire naturalmente, secondo gli esperti, non bisogna superare la soglia dei 35 anni. L'ideale sarebbe concepire a 20 anni, quando le probabilità di rimanere incinta dopo un rapporto sessuale sono del 30-40 per cento. Già a 30 anni le probabilità di concepire scendono al 20 per cento. Ma l'età non è l'unico fattore che può influire negativamente sulla fertilità della donna, così come quella dell'uomo. , spiega Antonio Pellicer, presidente del centro di riproduzione assistita IVI e condirettore di Fertility and Sterility. . LA FERTILITA' SI PUO' PROTEGGERE INIZIANDO AD AVERNE CURA DA PICCOLI Secondo Pellicer, molto si può e si deve fare in termini di prevenzione. . IVI sottolinea proprio come vi siano alcune semplici regole comportamentali da seguire per le coppie che desiderano realizzare un progetto di genitorialità. Prima tra tutte, monitorare costantemente la salute dell'apparato riproduttivo attraverso una visita medica periodica dallo specialista di riferimento: il ginecologo per la donna e l'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. ALIMENTAZIONE SANA E ATTIVITA' FISICA SONO ALLEATE DELLA FERTILITA' Un'alimentazione sana ed equilibrata, per quantità e qualità dei cibi, è un requisito necessario per mantenere la salute riproduttiva. Gli esperti raccomandano di 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. . INQUINAMENTO E STRESS POSSONO MINACCIARE SALUTE RIPRODUTTIVA 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. Anche se al giorno d'oggi è un comportamento difficile da attuare a causa dei ritmi frenetici che caratterizzano la quotidianità, è ormai assodato che .

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato