

## Infertilità e prevenzione: le best practice

LINK: [http://www.bussolasanita.it/schede-2392-infertilita\\_e\\_prevenzione\\_i\\_consigli](http://www.bussolasanita.it/schede-2392-infertilita_e_prevenzione_i_consigli)



**infertilità** In alcuni casi l'**infertilità** si può prevenire seguendo un corretto stile di vita e sottoponendosi a periodici controlli da andrologo o ginecologo. Secondo gli ultimi dati, raccolti dall'**IVI Istituto Valenciano de Infertilidad**, il 15% delle coppie è infertile per colpa di numerosi fattori che possono essere rimossi in anticipo. "La fertilità è un bene prezioso di cui ciascuno deve prendersi cura fin dall'adolescenza- ha spiegato il Prof. **Antonio Pellicer**, Presidente **IVI** - 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" **PREVENIRE L'INFERTILITÀ** Gli specialisti dell'**IVI** fanno notare come l'età non sia più il solo fattore di rischio che sottopone le giovani coppie alle **sterilità**. Vi sono altre cause scatenanti che aumentano il pericolo di compromettere la fecondazione e non riguardano solo le donne, ma anche gli uomini. "La prevenzione dell'**infertilità** inizia da una corretta informazione - ha affermato la Dottoressa **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". Esistono, però, alcuni piccoli accorgimenti da seguire che possono aiutare la coppia a intraprendere un cammino da futuri genitori. **PERIODICHE VISITE MEDICHE** La prima buona pratica consigliata dagli specialisti **IVI** è quella di monitorare costantemente la salute dell'apparato riproduttivo attraverso una visita medica periodica dallo specialista di riferimento, ginecologo e andrologo. Farsi visitare periodicamente è essenziale per prevenire le patologie che possono aumentare l'**infertilità**. Inoltre, i vari esami aiutano a identificare e a curare tempestivamente le infezioni e le malattie sessualmente trasmissibili. **CORRETTO STILE DI VITA** Un'alimentazione sana ed 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. E consigliato mantenere il giusto peso corporeo, perché sovrappeso ed eccessiva magrezza possono compromettere una futura gravidanza. È essenziale anche adottare uno stile di vita sano con una moderata attività fisica ed evitare il consumo di tabacco 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, che favoriscono la fecondazione. **RIDURRE LO STRESS** Un altro consiglio da parte degli esperti è quello di ridurre lo stress, per evitare le alterazioni dell'ovulazione femminile. Anche se è una pratica di difficile attuazione, è ormai accertato che la mente è in grado di influenzare molti meccanismi del corpo, tra cui quello della riproduzione. Se vuoi ricevere gli aggiornamenti Bussola Sanità Seguici su