

Estate e fertilità: consigli utili verso la riproduzione assistita

LINK: <http://www.liberoquotidiano.it/news/salute/13212934/estate-e-fertilita-consigli-utili-verso-la-riproduzione-assistita.html>

Estate e fertilità: consigli utili verso la riproduzione assistita Fondamentali una buona idratazione, una corretta protezione dal sole, uniti ad una dieta equilibrata e ad una moderata attività sportiva. I consigli da seguire anche dopo il transfer degli embrioni 4 Agosto 2017 0 E' arrivata l'estate, la stagione ideale per staccare da tutto e caricarsi di energia per affrontare al meglio gli ultimi tre mesi dell'anno. Gli amanti del mare sonogà sotto l'ombrellone e si stanno godendo la spiaggia. C'è chi invece preferisce la montagna e sta facendo lunghe passeggiate. Oppure c'è chi ancora deve aspettare qualche giorno prima che inizino le meritate vacanze. A tutti l'Istituto Valenciano di Infertilità (Ivi) fornisce utili consigli per trascorrere al meglio questi mesi estivi in vista della ripresa o dell'inizio un nuovo trattamento di riproduzione assistita ed arrivare così a settembre in piena forma fisica e mentale. Una buona idratazione. In questi mesi è fondamentale contrastare le alte temperature con una buona idratazione. "Cerca di portare sempre con te una bottiglia d'acqua o di succo di frutta - spiega Daniela Galliano, direttrice del Centro Ivi di Roma - Bere tra i due ed i tre litri d'acqua al giorno è la soluzione ideale per far sì che il corpo sia sufficientemente idratato e che non sia vittima di possibili colpi di calore e disidratazione, tipici in questa stagione". Proteggiti dal sole. "Questa raccomandazione - prosegue Daniela Galliano - è di primaria importanza, dato che un'esposizione prolungata al sole può avere ripercussioni negative sulla salute. Per evitare problemi futuri, proteggila pelle con una buona crema solare, gli occhi con lenti di qualità e la testa con un cappello". Una buona alimentazione. "L'estate - continua l'esperta - è il periodo migliore per mangiare alimenti freschi e leggeri. Approfitta per fare una dieta equilibrata, ricca di frutta e verdura. Di fatto gli alimenti freschi sono i più appetitosi in estate e allo stesso tempo sono i più sani. Anche il pesce è un grande alleato, soprattutto se stai trascorrendo le vacanze in zone di costa". Piscina o spiaggia? Chi non desidera un bagno rilassante e rinfrescante? In spiaggia o in piscina, fare un po' di esercizio in acqua aiuterà a liberare la mente e mantenere il corpo fresco e idratato. Ginnastica. Non fa mai male regalarsi un pò di tempo per mantenersi in forma e prevenire le malattie legate a stili di vita sedentari. Ciclismo, passeggiate o nuoto sono tre attività perfette per l'estate, anche se non devono essere praticate durante le ore più calde del giorno. Via lo stress. "Prenditi il tuo tempo, non rinunciare ai tuoi spazi. Leggi, ascolta musica e, soprattutto, riposati. Non avere orari, rispettando le tue fasi del sonno. Dopo la routine della sveglia e del tran-tran quotidiano, permetti il lusso di ascoltare il tuo corpo e di dargli una tregua. Se hai la possibilità - aggiunge - fai un piccolo riposino pomeridiano: il tuo corpo e la tua mente ti ringrazieranno". Attenzione alle punture. In estate sono molto frequenti le punture di insetto. Anche se generalmente non provocano effetti gravi, è importante cercare di evitarle per quanto possibile. E dunque, quando sei all'aria aperta, usa il repellente per insetti che contenga dietiltoluamide (dal 30 al 50 per cento) o picaridina (fino ad un 15 per cento). "L'estate - conclude Galliano - è il miglior momento momento per fare una parentesi nel vortice delle faccende quotidiane che occupano il resto dell'anno. Lascia da parte cellulari e mail e fai un grande respiro per recuperare energia. Ridi, divertiti, pratica sport, respira aria pura, viaggia, entra in contatto con altre culture, assapora i piaceri della vita e approfitta dell'affetto della tua famiglia e dei tuoi amici". Ivi fornisce utili consigli da seguire anche dopo il transfer degli embrioni: . Evita situazioni che possano causare un aumento della temperatura del corpo o provocare disidratazione (esercizio intenso, sauna, idromassaggio, abbronzatura; . Non bere bevande alcoliche o farmaci senza aver prima consultato il proprio medico; . Non fare esercizi che prevedano molto movimento (salti, aerobica, ginnastica). La possibilità di praticare sport durante un trattamento di riproduzione assistita solleva molti dubbi e, in caso venga consigliato, la sua frequenza, intensità e tipo di attività si trasformano in una fonte di insicurezza. Durante la stimolazione ovarica ormonale prima di un trattamento di riproduzione assistita, specialmente nel caso di fecondazione in vitro dove la dose è maggiore, le ovaie risultano infiammate e potrebbero dare luogo ad alcune

complicazioni. E' infatti possibile che si abbiano dolori addominali, oltre al rischio di torsione ovarica se il livello di attività fisica è intenso. "Tuttavia - afferma il professor Antonio Pellicer, codirettore di Fertility and Sterility e presidente **Vi** - il nuoto, se realizzato in forma moderata, è uno sport che ha il minor impatto sul corpo. E' importante specificare con lo specialista il tipo di esercizio adeguato durante questo periodo". (EUGENIA SERMONTI) Condividi le tue opinioni su Libero Quotidiano Testo