

FERTILITÀ FEMMINILE E ALIMENTAZIONE

LINK: <http://www.agoranews.it/fertilita-femminile-alimentazione.html>



Le donne che cercano una gravidanza dovrebbero aumentare il consumo di cereali integrali, acidi grassi omega-3, pesce e soia e ridurre il consumo di grassi trans e carne rossa. Inoltre, un multivitaminico giornaliero che contenga acido folico da assumere prima e durante il periodo della gravidanza può non solo prevenire i difetti alla nascita, ma anche migliorare le possibilità di raggiungere e mantenere la gravidanza stessa¹. Sono i risultati della review pubblicata su "Fertility and Sterility" di settembre che si concentra sull'evidenza della letteratura epidemiologica riguardo le relazioni tra fattori nutrizionali chiave e la fertilità femminile. Dalla review emerge che, invece, vi sono prove limitate a sostegno di un'associazione tra la vitamina D e la fertilità nonostante si siano registrate promettenti risultati da studi condotti su non umani¹. "Negli ultimi anni la ricerca scientifica si sta orientando sempre di più sulla comprensione dei fattori che possono influenzare la fertilità in termini di stile di vita - afferma **Daniela Galliano**, Direttrice del Centro **IVI** di Roma - e con il passare del tempo la ricerca sta diventando sempre più puntuale e precisa. L'obiettivo è cercare di contrastare l'aumento del fenomeno dell'**infertilità** che colpisce 1 coppia su 5 agendo sulle variabili esterne che possiamo controllare, come una corretta alimentazione".