

Come aumentare la fertilità femminile con l'alimentazione giusta

LINK: <http://www.benessereblog.it/post/176302/come-aumentare-la-fertilita-femminile-con-lalimentazione-giusta>

Di valentina81 giovedì 4 ottobre 2018 Per avere un bambino bisogna fare molta attenzione alla dieta: l'alimentazione influenza la fertilità femminile. Se desideri avere un bambino, la prima cosa da fare è non aspettare troppo. La fertilità femminile diminuisce dopo i 30 anni e crolla vertiginosamente dopo i 35 anni. Non esiste un momento ideale per diventare mamma, esiste solo l'occasione. Un'altra cosa importante che le donne devono ricordarsi è che lo stile di vita influenza moltissimo il concepimento. Se stai, quindi, cercando una gravidanza dovresti 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 stessa. Questi 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 umani. Daniela Galliano, Direttrice del Centro **IVI** di Roma, ha commentato: Il vaccino contro l'HPV non compromette la fertilità Il vaccino contro l'HPV non mette a rischio la fertilità. Ecco cosa rivela un nuovo studio. "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 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".