

## Fertilità femminile e alimentazione: ecco che cosa mangiare

LINK: <https://www.ilfont.it/benessere/fertilita-femminile-e-alimentazione-ecco-che-cosa-mangiare-85016/>



Fertilità femminile e alimentazione: ecco che cosa mangiare Giorgio Maggioni 1 ora ago Benessere Leave a comment 5 Views Share Fertilità femminile e alimentazione: un'associazione di idee da non sottovalutare. La gravidanza è un fenomeno che ha del magico: viene creato dal nulla un essere umano. Un embrione si impianta nell'utero di una donna e tutto incomincia. Non mancano nel sesso debole (ma è debole davvero?) coloro che cercano la possibilità di mettere al mondo un bimbo, senza riuscire a raggiungere il loro scopo. Spesso le future madri sono prese tra necessità di realizzarsi e maniere per applicare la loro capacità di procreare. Un uomo può considerare una prerogativa mancante nel proprio essere la capacità di far crescere e sviluppare il nascituro nel proprio organismo: cresce di conseguenza il rispetto per il sesso opposto. Fertilità: perché prestare attenzione all'alimentazione? Posto che il corpo umano deve alimentarsi, fertilità femminile e alimentazione risultano inscindibilmente legate, come appare chiaro. Il cibo è uno dei fattori esterni che influenzano il concepimento. Assenza di fertilità: un problema che riguarda tutte le donne? E ancora: è oggi così importante diventare madri? L'Italia, del resto, è uno dei paesi con il più basso tasso di natalità al mondo: le nostre conterrane si sono poste il problema. Cresce l'età nella quale si mette in cantiere un bambino. Per realizzare il desiderio di avere un bebè, comunque, bisogna alimentarsi bene. Siamo quello che mangiamo. Fertilità femminile: che fare per alimentarsi meglio? Non mancano i modi, al fine di aumentare la fertilità femminile. Che cosa dovrebbero fare le esponenti del gentil sesso che cercano una gravidanza? E' una buona idea aumentare il consumo di cereali integrali, acidi grassi omega-3, pesce e soia e ridurre il consumo di grassi trans e carne rossa. La carne rossa, del resto, è spesso considerata elemento negativo in questo secolo. Che fare dunque, se la cicogna tarda ad arrivare? Si consiglia di assumere, come appare chiaro con le conoscenze a nostra disposizione, un multivitaminico giornaliero che contenga acido folico, prima e durante il periodo della gravidanza. In tal modo è possibile non soltanto prevenire i difetti alla nascita, ma anche migliorare le possibilità di raggiungere e mantenere la gravidanza stessa. Ma in quali alimenti si trovano folati e acido folico (vitamina B9)? Integratori a parte, essi sono presenti nel fegato, nelle arance, nei broccoli, negli spinaci, nei fagioli, nel lievito di birra, nel tuorlo d'uovo, nelle barbabietole, nel pane integrale. Fertilità: un'alimentazione adatta anche per il futuro padre Anche i futuri padri devono alimentarsi bene, al fine di garantire la riproduzione. Sono salutari lo zinco, presente nella carne, nel pesce, nel rosso d'uovo, nelle noci, nei legumi, nel latte, nei frutti di mare e nel lievito di birra; gli acidi grassi monosaturi, presenti nell'olio extra vergine di oliva e carboidrati a basso indice glicemico, che acquisiamo da pasta, pane e riso integrali. Fertilità femminile: la ricerca Poiché è la donna la protagonista del concepimento, Fertility and sterility di settembre ha pubblicato una review relativa alla fertilità femminile. Le relazioni tra fattori nutrizionali chiave e fertilità della donna sono in

questa sede messe in risalto, sulla base delle evidenze della letteratura epidemiologica. Dal riesame emerge, per esempio, che sono limitate le prove a sostegno di un'associazione tra la vitamina D e la fertilità. Ciò avviene nonostante il fatto che siano stati registrati promettenti risultati da studi condotti su organismi non umani. Fertilità femminile e alimentazione: la parola all'esperto **Daniela Galliano**, direttrice del centro **IVI** (gruppo per la riproduzione assistita) di Roma, si è espressa in questo modo: '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**. Esso colpisce 1 coppia su 5, agendo sulle variabili esterne che possiamo controllare, come una corretta alimentazione'. Fertilità femminile: altre sostanze utili Ma quali sono le altre sostanze che si associano all'ottenere l'agognata gravidanza? Per esempio la vitamina B6, contenuta in pesce, pollame, cereali integrali, lenticchie, germe di grano, spinaci, fagiolini, banane, frutta secca, semi di girasole, castagne, ha un ruolo nella produzione dei globuli rossi e nella crescita e riproduzione cellulare. Tra le sostanze antiossidanti spicca il betacarotene, che permette l'assorbimento della vitamina A e regola l'ambiente uterino e la risposta ormonale. Un buon pasto e un bel bambino, a tutte le donne che lo desiderano.