



Alimentazione e fertilità: cosa mangiare e cosa evitare

Dieta e stile di vita possono contribuire alla realizzazione del sogno di diventare genitori. Ecco qualche consiglio, per uomini e donne, per favorire il concepimento



Alimentazione e fertilità: cosa mangiare e cosa evitare.

Una dieta corretta contribuisce, in linea generale, al benessere del corpo e ha anche un impatto sull'equilibrio ormonale. In particolare, quando si cerca una gravidanza è importante **supportare l'ovulazione e migliorare la qualità ovarica** con i cibi giusti e uno stile di vita adeguato.

Alimentazione e fertilità, ma anche corretto stile di vita

Il **legame tra alimentazione e fertilità** è stato ampiamente indagato in ambito di ricerca e numerose sono le evidenze a suo favore. Sempre più studi scientifici analizzano quali siano le strategie alimentari migliori per sostenere la salute riproduttiva, dell'uomo e della donna, e quali siano i fattori di rischio.

Specifici alimenti, di buona qualità, possono incidere sulla fertilità ma è importante valutare la dieta nel suo complesso, intesa come interazione tra più nutrienti e stile di vita.

È assodato che la **fertilità della donna** è connessa a vari fattori. Innanzitutto sono importanti la **qualità e regolarità del ciclo mestruale** e l'**età** (la fertilità è massima tra i 20 e i 30 anni e scende significativamente dopo i 38 anni). Contano, inoltre, lo **stile di vita** (fumo, alcolismo, dieta, movimento, uso di droghe), la **riserva ovarica**, la **presenza di patologie** e gli **inquinanti ambientali**.



Principali cause di infertilità nell'uomo e nella donna

Si stima che in Italia le coppie non fertili siano il 15% mentre, nel mondo, circa il 10-12%. Non si tratta di una patologia circoscritta alle donne in quanto può riguardare anche l'uomo o entrambi (si parla di **infertilità di coppia**).

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS):

“l'infertilità è una patologia caratterizzata dall'incapacità di generare una gravidanza dopo 12 mesi di regolari rapporti sessuali non protetti”.

Con l'avanzare dell'età della donna si verifica una diminuzione del numero e della qualità degli ovociti (cellule riproduttive femminili). La principale causa di infertilità femminile è l'età, infatti, la donna nasce con un numero prestabilito di follicoli, le strutture che contengono gli ovociti, che si esaurisce gradualmente senza possibilità di rigenerarsi. A differenza dell'uomo, per cui la produzione degli spermatozoi non si interrompe con l'invecchiamento, ma diminuisce gradualmente peggiorando di qualità.

Altre cause di infertilità della donna possono essere:

- alterazioni ormonali,
- endometriosi o sindrome dell'ovaio policistico ([ne avevamo parlato qui](#)),

- problematiche uterine (malformazioni o comparsa di polipi),
- problematiche genetiche (alterazioni cromosomiche).



Le cause dell'infertilità possono essere tante ma la dieta è uno dei fattori che possono favorire il concepimento.

Alimentazione e fertilità: ecco cosa mangiare

La fertilità rispecchia lo stato generale di salute della donna che deve essere sostenuto da una dieta corretta e dal mantenimento del normopeso. Un peso eccessivo o un'eccessiva magrezza sono associati a una riduzione delle possibilità di concepimento.

Altri fattori che possono contribuire negativamente sulla salute riproduttiva della coppia sono:

1. l'elevata assunzione di grassi saturi, zuccheri semplici e alimenti processati,
2. l'abuso di alcool e caffeina,
3. il fum,
4. la sedentarietà.

È importante **introdurre la giusta quantità di vitamine e minerali**, attraverso una dieta varia e completa. Inoltre, l'assunzione di una **corretta quantità di grassi** è necessaria per la produzione degli ormoni steroidei e per favorire l'equilibrio ormonale.



Alcuni alimenti che favoriscono la fertilità.

La dieta che supporta la fertilità, in soggetti sani, prevede alimenti ricchi di:

1. **Folati:** vegetali a foglia verde come spinaci e catalogna, [avocado](#), asparagi e legumi
2. **Calcio:** cavoli, agretti, cicoria, spinaci e bietole, che sono anche ricchi di fibre, ferro e folati
3. **Ferro, zinco e selenio:** frutta secca, verdure, ostriche, uova
4. **Vitamina E:** avocado, olio extravergine, frutta secca, semi di girasole, olive, uova, patate dolci.
In particolare, le noci sono anche ricche di [omega-3](#) e omega-6, e contribuiscono al miglioramento della motilità, quantità e morfologia dello sperma dell'uomo
5. **Vitamine del gruppo B:** tuorlo d'uovo, contenente anche acido folico e omega-3, che favoriscono lo sviluppo dell'embrione dopo il concepimento
6. **Antiossidanti,** per sostenere la funzione epatica e aiutare il concepimento: kiwi, agrumi, frutti di bosco e bacche, melograno

Qualità nutrizionale nel suo complesso

Oltre alla scelta corretta degli alimenti, è importante la **qualità nutrizionale della dieta nel suo complesso**. Sarebbe meglio preferire il latte intero e formaggi da agricoltura biologica, pesce pescato e non di allevamento, alimenti non trattati con pesticidi e la cui materia prima sia fresca, poiché contiene naturalmente molecole antiossidanti.

Data di creazione

20/06/2022

Autore

valentina-lopez