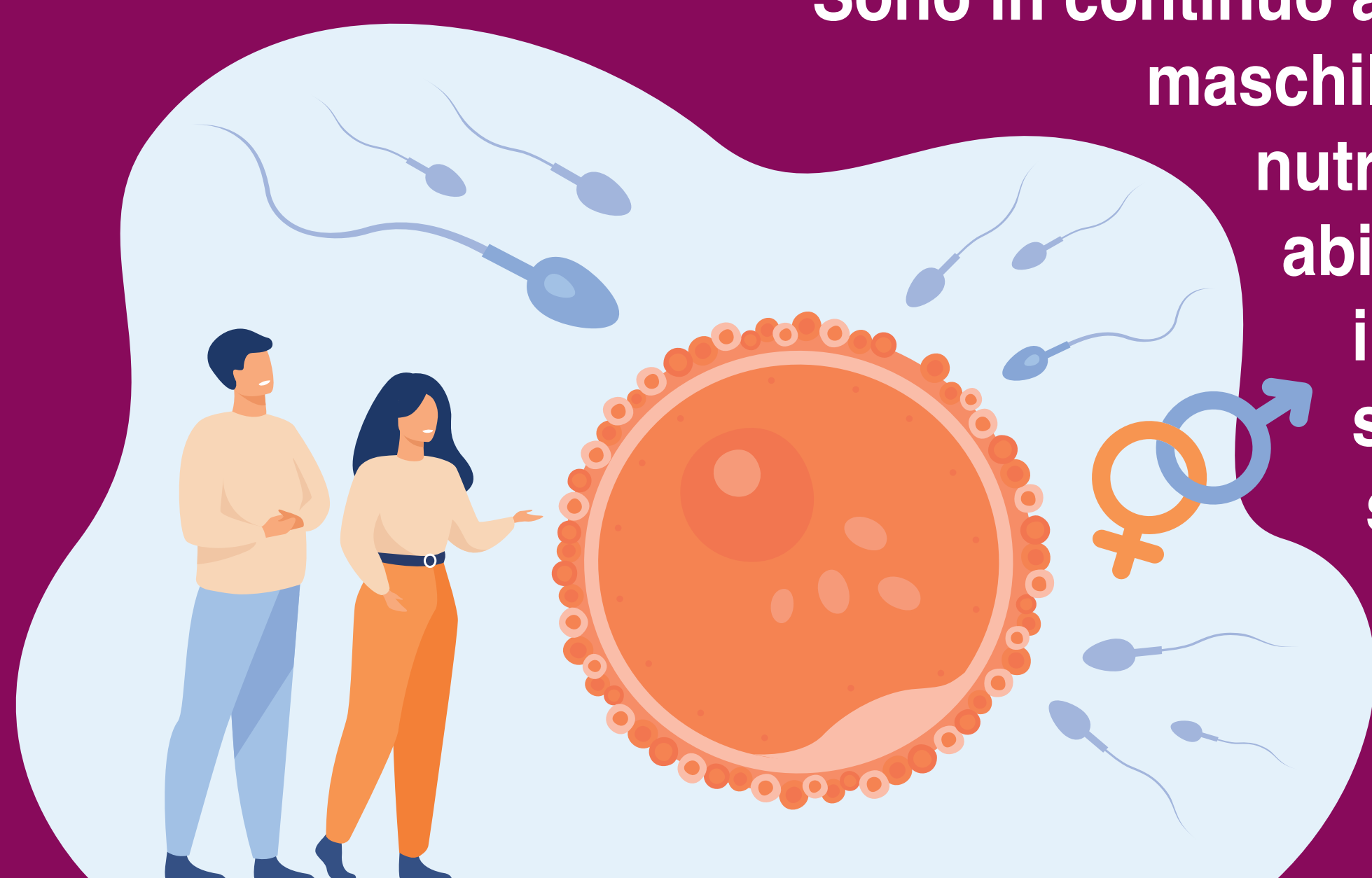


# IL DECALOGO DELLA FERTILITÀ

Proteggi la tua fertilità con una sana alimentazione e un corretto stile di vita



Sono in continuo aumento gli studi scientifici che attestano quanto la fertilità sia maschile che femminile possa essere influenzata da fattori legati alla nutrizione e allo stile di vita. In particolare, è stato dimostrato che abitudini alimentari errate, stress, consumo di alcol, fumo, inquinamento e obesità interferiscono negativamente sull'equilibrio ormonale. Tali fattori possono influenzare la salute generale e la competenza riproduttiva di un individuo e possono avere conseguenze a lungo termine anche sulle generazioni future. Modifiche della dieta e dello stile di vita sono pertanto raccomandabili per preservare la fertilità: segui questo decalogo!

**1** Prediligi carboidrati complessi che aumentano il senso di sazietà e aiutano nel controllo della glicemia. Se puoi, preferisci quelli meno elaborati, come i cereali in chicco, ricchi di micronutrienti, ed “esplora” i tuberi amidacei, molti di questi contengono importanti sostanze che nutrono il microbiota - i batteri del nostro intestino! Limita invece il consumo di zuccheri semplici.

**2** Assicurati di consumare ad ogni pasto una abbondante porzione di verdura di stagione per avere un giusto apporto di fibra. Cerca di fare in modo che i tuoi piatti siano colorati e vari, perché la varietà della fibra vegetale è ciò che garantisce la varietà della popolazione batterica intestinale, il microbiota, che interviene nel modulare la nostra capacità riproduttiva!

**3** Consuma quotidianamente una o due porzioni di frutta di stagione perché consente di introdurre sali minerali e vitamine importanti, tuttavia ricordati che è un alimento calorico ed evita quindi di abusarne.

**4** Non eliminare i grassi ma sceglili di buona qualità e di origine vegetale: olio extravergine di oliva, avocado, frutta a guscio, semi oleosi. Evita il consumo di grassi animali.

**5** Garantisciti un giusto apporto di proteine in base al tuo fabbisogno quotidiano: prediligi il pesce, in particolare pesce azzurro (come alici, sgombri, sarde, sardine, acciughe, orata, branzino, merluzzo) o pesce grasso di piccola taglia (tonno, spada, salmone), le carni bianche, le uova e i legumi. Limita invece il consumo di carne rossa.

**6** Limita il consumo di latticini ad eccezione di quelli fermentati come yogurt o kefir.

**7** Evita il consumo di prodotti industriali, confezionati, ricchi di zuccheri, grassi saturi, conservanti, coloranti, emulsionanti e altri additivi. Presta attenzione anche alla plastica delle confezioni, in particolare scegli acqua imbottigliata in vetro e non utilizzare utensili da cucina di plastica, soprattutto per cuocere, riscaldare o congelare alimenti.

**8** Assicurati un giusto apporto idrico ma fai attenzione alle bevande zuccherate e confezionate.

**9** Abbi cura dei batteri che popolano il tuo intestino - il microbiota - perché sono importanti per la tua fertilità; usa i giusti integratori secondo il giusto consiglio, e fai attenzione ai segnali che ti arrivano dal tuo corpo!

**10** Mantieni uno stile di vita sano: evita il fumo, il consumo di alcol e limita quello della caffeina. Cerca di mantenere il tuo peso in una fascia di normopeso ed effettua regolare attività fisica di entità moderata.

