



Enpab



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: seguì 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 Garantisce 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.

Si ringraziano
Maria Giulia Minasi,
Francesca Maria Languzzi,
Cecilia Verga Falzacappa