



Nutri la tua fertilità
Il sogno di una nuova vita

da un'idea di Sabino Maria Frassà
per Fondazione Giorgio Pardi

Direzione Progetto:
Sabino Maria Frassà

Direzione Scientifica:
Irene Cetin (Ospedale Luigi Sacco, Milano)
e
Paola Viganò (Ospedale San Raffaele, Milano)

Art Director:
Riccardo Terzi | loveNOTlove

Si ringraziano i consulenti scientifici coinvolti in tutta Italia

Ospedale Humanitas di Rozzano: Paolo Levi Setti

Ospedale Macedonio Melloni di Milano: Mauro Busacca ed Anna Maria Mattei

Ospedale San Paolo di Milano: Anna Maria Marconi e Cinzia Paolini

Ospedale Mangiagalli di Milano: Alessio Paffoni ed Edgardo Somigliana

Ospedale Policlinico di Siena: Valentina Ciani e Felice Petraglia

Ospedale San Martino di Genova: Paola Anserini, Simone Ferrero, Umberto Leone e Pierluigi Venturini

Ospedale Luigi Sacco di Milano: Irene Cetin, Emilio Clementi, Arianna Laoreti, Luca Mandia, Martina Mazzocco,
Francesca Parisi, Valeria Savasi;

Ospedale San Raffaele di Milano: Massimo Candiani, Stefano Clerici, Giorgia Mangili, Alessandra Mugione, Enrico
Papaleo, Paola Panina, Andrea Salonia, Ana Sanchez, Luigi Simonetto, Iacopo Tandoi, Valeria Stella Vanni, Paola Viganò;

Istituto Clinico Città Studi di Milano: Luciana de Lauretis

Ospedale Sant'Anna di Torino: Chiara Benedetto e Gianluca Gennarelli

Università di Milano, Diritto Costituzionale, Stefania D'Amico;

Nutri la tua fertilità

Il sogno di una nuova vita

La Fondazione Giorgio Pardi vi presenta la 2° edizione di “ama nutri cresci, il giornale delle future mamme”. Dopo la nutrizione in gravidanza, “ama nutri cresci” quest’anno affronterà il tema della fertilità nell’uomo e nella donna.

www.amanutricresci.com

“Nutri la Tua Fertilità” ogni settimana per 25 settimane illustrerà le tematiche più importanti per chi desidera avere un figlio: come nutrirsi, quali stili di vita adottare, quali sono i nemici (età e patologie) e quali sono i rimedi clinici.

Perché “ama nutri cresci”?

La Fondazione Giorgio Pardi cerca, grazie alla generosità di tanti, di migliorare la qualità della vita delle mamme e delle generazioni future. In 4 anni abbiamo fatto molto: 10.000 bambini fatti nascere nei paesi più poveri, 200.000 mamme sostenute in gravidanza, 70 giovani ricercatori finanziati.

Aiutaci anche tu a far sognare una futura mamma.

Sosteniamo giovani ricercatori e medici
per curare sempre più mamme e bambini



Legenda dei simboli



Problemi e tematiche che riguardano la donna



Problemi e tematiche che riguardano l'uomo



Nell'articolo online verrà fornita la spiegazione dei termini contrassegnati con questo simbolo



E' un problema che si può risolvere clinicamente

La Nutrizione è importante?

1 Dieta e fertilità nella donna



La fertilità è favorita da peso normale e dieta equilibrata:

55-60% carboidrati;
25-30% grassi;
10-15% proteine.

Privilegia frutta e verdura e cibi integrali e presta attenzione a non eccedere con i grassi saturi **i** (come ad esempio burro e strutto)

2 Dieta e fertilità nell'uomo



La fertilità dell'uomo è significativamente legata alla nutrizione.

Una dieta ricca di antiossidanti, selenio ed alcune vitamine migliora la capacità riproduttiva.

3 L'impatto dei disturbi dell'alimentazione sulla fertilità: l'obesità



♀ l'obesità può influenzare negativamente la fertilità con disturbi ormonali e problemi di ovulazione. Le donne obese hanno anche più possibilità di soffrire di ovaio policistico **i**, una delle cause più comuni di infertilità.

♂ Un uomo obeso ha meno possibilità di riprodursi in quanto l'obesità riduce la qualità degli spermatozoi.

4 L'impatto dei disturbi dell'alimentazione sulla fertilità: le anoressie



In caso di eccessiva magrezza il cervello invia all'organismo della donna un segnale d'allarme, avvertendolo che non è in grado di sopportare il carico energetico che ogni gravidanza comporta.

Ne consegue spesso l'amenorrea, ovvero la scomparsa del ciclo mestruale.

Gli stili di vita: come vivere per nutrire la fertilità

5 Fumo e fertilità



Il fumo, anche quello passivo, è nemico della fertilità maschile e femminile.

♀ le donne che fumano hanno un rischio di infertilità più alto del 60% rispetto alle donne non fumatrici. Il fumo anticipa da 1 a 4 anni l'insorgere della menopausa **i**

♂ un uomo che fuma ha meno possibilità di riprodursi in quanto il fumo riduce la qualità degli spermatozoi

6 Alcool e fertilità



Più di 4/6 bicchieri di alcoolici alla settimana riducono seriamente la fertilità maschile e femminile. L'alcool infatti interferisce con la produzione di ormoni sessuali causando una riduzione della fertilità sia nell'uomo sia nella donna.

♀ se desideri una gravidanza, non bere alcoolici.

7 Esercizio fisico e fertilità



Una leggera attività fisica (come ad esempio passeggiare ed andare in bicicletta) incide positivamente sulla possibilità di concepire.

In caso di obesità è però necessario un esercizio fisico più intenso.

L'eccesso di attività fisica, come per esempio nelle atlete, può però ridurre la fertilità, determinando la perdita della ciclicità mestruale.

8 Esposizione solare e fertilità



L'esposizione solare facilita l'assimilazione dell'importante vitamina D **i** che rende più probabile il concepimento.

♀ un'adeguata esposizione solare aumenterebbe la fertilità, favorendo la regolarità dell'ovulazione.

♂ aumenta il livello di testosterone ed il numero di spermatozoi.

9 Stress e fertilità



Elevati livelli di stress possono non solo ridurre la fertilità maschile e femminile, ma anche riducono le possibilità di successo delle tecniche di procreazione assistita. Il protrarsi della condizione di infertilità genera a sua volta stress.

10 Condizioni di lavoro e fertilità



Il carico di lavoro, lo stress psicofisico e l'esposizione a particolari condizioni o agenti tossici (di natura chimica, fisica o biologica) rendono meno probabile il concepimento sia nell'uomo che nella donna.

11 Telefoni cellulari e fertilità



♂ è un tema complesso su cui sono necessari ulteriori approfondimenti. Alcuni studi indicherebbero che la "motilità" ⓘ degli spermatozoi diminuisce quando aumenta l'esposizione alle onde elettromagnetiche.

♀ non ci sono ad oggi evidenze scientifiche al riguardo.

12 Inquinanti ambientali e fertilità nell'uomo



Numerose sostanze ed inquinanti ambientali ⓘ (presenti nell'aria, in alcuni alimenti e/o oggetti di uso quotidiano) rendono meno probabile il concepimento.

♂ queste sostanze riducono in particolare la qualità gli spermatozoi.

13 I farmaci: quali e quando sono un pericolo per la fertilità



Alcuni farmaci rendono meno probabile il concepimento con effetti negativi temporanei o permanenti. Ad esempio:

♀ gli immunosoppressori e farmaci che agiscono sul sistema nervoso (anti-epilettici)

♂ antibiotici e chemioterapici.

Nutrire la Fertilità in ogni Età

14 Adolescenza fertilità e gravidanza



A 16 anni la probabilità di concepire è quasi doppia rispetto ai 30 anni. Nonostante ciò, la gravidanza è spesso complicata da un'alimentazione scorretta e da stili di vita inadeguati tipici degli adolescenti. Le adolescenti hanno un maggior rischio di patologie fetali in quanto il loro metabolismo **i** non sarebbe del tutto adeguato alla gravidanza.

15 L'età fertile



La nostra società spinge le donne e le coppie a cercare una gravidanza sempre più tardi. Tuttavia le regole della biologia non sono cambiate: la capacità riproduttiva inizia a ridursi già dai 25 anni e si esaurisce in genere dopo i 40 anni.

16 La menopausa precoce: quando e perché?



In Italia l'età media della menopausa è circa 50 anni. Nell'1% delle donne la menopausa insorge però prima dei 40 anni. Le cause di tale problematica, definita menopausa precoce si associano a fattori genetici, malattie autoimmuni, infezioni, fumo, terapie mediche o interventi chirurgici.

17 Mamma a 50 anni?



Un corretto stile di vita ed una corretta nutrizione possono aiutare a “nutrire” la fertilità. La possibilità di concepire naturalmente non è però infinita nel tempo e si ferma con l'insorgere della menopausa. La natura difende in questo modo non solo la futura mamma, ma anche il feto e futuro bambino: con l'aumentare dell'età della mamma aumentano le probabilità di complicazioni in gravidanza (malattie congenite, preeclampsia **i**, diabete gestazionale)

Le patologie che non nutrono la fertilità

18 Malattie sessualmente trasmesse e fertilità



Le infezioni sessualmente trasmesse, in particolar modo quelle virali, rappresentano un ostacolo alla possibilità di avere un bambino in modo spontaneo. Oggi siamo però in grado di aiutare la maggior parte delle persone portatrici di infezioni virali ad avere bambini sani senza rischi per il partner non infetto.

19 Malattie autoimmuni e fertilità



Le patologie autoimmuni riducono la possibilità di concepire in quanto nella donna aumentano, tra l'altro, i problemi ovulatori, i rischi di insuccesso delle tecniche di riproduzione assistita e gli aborti spontanei. Importante è una puntuale diagnosi e cura del problema.

20 - 21 Dolore pelvico e infertilità



Anche se può avere diverse cause, spesso il dolore pelvico si associa a patologie da non sottovalutare come l'endometriosi; **i** l'endometriosi può infatti determinare gravi problemi di infertilità.

La risposta clinica per nutrire la fertilità

22-23 Preservare la fertilità nell'uomo e nella donna: quando e come?



Il progressivo aumento della sopravvivenza media dei pazienti affetti da tumori, ha posto l'attenzione sugli effetti a lungo termine dei trattamenti oncologici e sulla qualità di vita dei pazienti dopo le terapie, che rischiano di ridurre significativamente la fertilità.

♂ Una possibilità di preservazione della fertilità **i** nell'uomo è rappresentata dal congelamento degli spermatozoi.

♀ il congelamento degli ovociti e/o del tessuto ovarico rappresentano oggi una reale possibilità per tutelare la capacità riproduttiva, una volta superata la malattia.

24 La risposta chirurgica all'infertilità



Alcuni interventi chirurgici **i** possono restituire alle donne una migliore fertilità: rimozione chirurgica di fibromi uterini, cisti ovariche, endometriosi; correzione di malformazioni genitali; lisi di aderenze pelviche.

25 Agopuntura e infertilità (& terapie alternative)



L'agopuntura sembra essere la "medicina complementare" che più "nutre" la fertilità. Alcuni dati, che avrebbero bisogno di ulteriori approfondimenti scientifici, dimostrerebbero un incremento della fertilità soprattutto nella donna; è comunque molto diffusa tra gli operatori la prassi di "nutrire" con l'agopuntura anche la fertilità maschile.



Anche tu puoi aiutarci a far sognare un'altra mamma

Parla di noi, scrivici e racconta la tua esperienza

Contattaci a

info@fondazionegiorgiopardi.it

Segui online tutto il programma su

www.amanutricresci.com

Fai una donazione, anche piccola, a:

Fondazione Giorgio Pardi

con causale "un sogno per tutti" sul c/c di

IBAN: IT44R0304301601025570000686

www.amanutricresci.com

ama nutri cresci è un progetto  FONDAZIONE GIORGIO PARDI