

## Alimentazione e fertilità (maschile e femminile): ecco cosa dice la scienza

Sabato 26 maggio 2018



*“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell'alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.*

Molte coppie mi chiedono se l'alimentazione può essere uno strumento per migliorare la fertilità o per aumentare le probabilità di beccare la cicogna.

Partiamo dal presupposto che i fattori che possono influenzare la fertilità (sia nell'uomo che nella donna) sono numerosi: età, peso corporeo, stress, fumo, alcol, attività fisica e anche l'alimentazione.

È risaputo che il sovrappeso e l'obesità aumentano l'infertilità. In particolare, nei soggetti obesi, è stata vista una riduzione della motilità degli spermatozoi e un aumento significativo del danno al DNA dei gameti. Diversi studi, inoltre, hanno evidenziato che nel tessuto adiposo di tali soggetti aumenta la quantità di aromatasi, enzima che converte il testosterone in estrogeno con il conseguente rischio di vedere aumentati i problemi di

erezione. Anche nella donna l'obesità causa infertilità (aumento dell'incidenza di aborti spontanei tanto più è rilevante il sovrappeso) con alterazioni ormonali importanti. Tutte queste problematiche si riducono o scompaiono quando il soggetto perde peso.

Per quanto riguarda l'alimentazione non ci sono diete magiche, tuttavia un buon consumo di verdure, frutta e cereali integrali, ricchi di antiossidanti hanno mostrato un effetto positivo sullo stato ossidativo degli spermatozoi. Tra le vitamine i folati sono molto importanti per la spermatogenesi e una loro carenza può determinare anomalie cromosomiche negli spermatozoi. Anche per la donna è importante il giusto consumo di frutta e verdura.

Inoltre alcuni studi hanno dimostrato gli effetti benefici della vitamina D e della vitamina E sulla fertilità femminile. Si sconsiglia invece il consumo eccessivo di carne poiché la scelta migliore ricade sul pesce, in particolare il pesce azzurro (ricco di omega-3). Per combattere l'infertilità è sufficiente adottare uno stile alimentare di tipo mediterraneo, praticare attività fisica moderata, mantenersi normopeso ed evitare le cattive abitudini (fumo e consumo frequente di alcolici).

Colgo l'occasione per ricordare che anche la semplice integrazione di vitamine dev'essere valutata chiedendo sempre il parere di un medico o di un nutrizionista esperto. Evitare sempre il fai da te. Buona domenica.

*"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)*