

Futuro  
FERTILE

FIGLI SI NASCE,  
GENITORI SI DIVENTA.



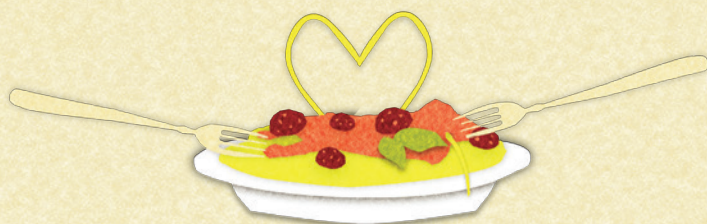
La fertilità  
viene anche mangiando sano

# Mangiare bene fa bene, E NON SOLO ALLA LINEA.

Il **cibo sano** e di buona qualità **fa bene** anche **alla fertilità**. Diversi studi infatti indicano che ciò che mangiamo influenza la nostra salute e ha un effetto anche sulle possibilità di concepimento e sull'andamento della gravidanza, oltre che sul futuro stesso dei nuovi nati.

Gli **antiossidanti** e le molecole che ne favoriscono l'azione, le **provitamine** e gli **oligoelementi**, presenti nella **dieta mediterranea**, sono un vero e proprio scudo che **protegge ovociti e spermatozoi** dall'attacco di agenti infettivi e sostanze dannose. Secondo numerose ricerche, somministrando antiossidanti specifici a uomini con problemi di fertilità si ottiene un miglioramento della qualità dei loro spermatozoi.

Il **funzionamento degli organi sessuali** viene alterato da sostanze inquinanti, in particolare da quelle con una struttura simile agli ormoni, i cosiddetti **“interferenti endocrini”** che possono essere presenti nel cibo e agiscono disturbando i normali segnali ormonali.



## MANGIARE SANO NON SIGNIFICA mangiarsi un panino sano sano.

Una **corretta alimentazione** è l'arma migliore per mantenere il **peso forma**, condizione ideale se si desidera **concepire un figlio**. Sia il peso in eccesso che l'estrema magrezza infatti hanno un effetto negativo sulla fertilità nell'uomo e nella donna.



Nella **donna l'obesità** porta spesso a **disfunzioni ovulatorie** e a cicli mestruali irregolari. Inoltre aggrava patologie come la **sindrome dell'ovaio policistico**. Fortunatamente, in molti casi **basta una perdita di peso** relativamente contenuta per avere ottimi risultati e tornare a cicli mestruali regolari.

L'**eccessiva magrezza** reprime il normale ciclo ormonale, cosa che nella donna si traduce in **infertilità**. La gravidanza infatti è molto impegnativa per l'organismo femminile ed è la natura stessa ad impedirne l'inizio nel caso il corpo sia troppo emaciato per sopportarla.

Insomma i benefici delle sane abitudini alimentari iniziano nel ventre materno, e continuano per tutta la vita, incluso il momento in cui si desidera divenire a propria volta genitori.

## TIENI D'OCCHIO LA PANCIA, *è lì che nasce la vita.*

Una volta che è **avvenuto il concepimento**, seguire una buona dieta continua ad essere importante. Una **corretta alimentazione**, infatti, aiuta a portare avanti la gravidanza nel migliore dei modi riducendo il rischio di parto pretermine, diabete gestazionale e preeclampsia.

Anche il **feto trae beneficio** da una dieta sana, mentre un'alimentazione sbilanciata lo potrebbe mettere in difficoltà.



# Futuro FERTILE

## FIGLI SI NASCE, GENITORI SI DIVENTA.



PER SAPERNE DI PIÙ SULLA TUA FERTILITÀ  
E SU COME PRENDERNE CURA CONSULTA  
LO SPORTELLO AMICO FERTILITÀ

[WWW.SALUTE.GOV.IT/FUTUROFERTILE](http://WWW.SALUTE.GOV.IT/FUTUROFERTILE)

Campagna di informazione e sensibilizzazione  
sul tema della fertilità e sui corretti stili di vita per proteggerla.



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA



*Ministero della Salute*  
Direzione generale della comunicazione e  
dei rapporti europei e internazionali - Ufficio III