Futuro FERTILE

FIGLI SI NASCE,
GENITORI SI DIVENTA.

non sai quante cose
PUÒ METTERE
IN MOTO
UN PO' DI MOTO.

Praticare sport:

ECCO UN'IDEA PIUTTOSTO FERTILE.

Una buona forma fisica è un'eccellente alleata della fertilità e dunque lo sport e il movimento, se ben condotti, migliorano le possibilità di concepire tanto nell'uomo quanto nella donna. A patto ovviamente che a guidarci sia il buon senso: l'**obiettivo se si vogliono figli è star bene**, non avere muscoli super sviluppati o corpi scultorei.

SPERMATOZOI SANI

IN CORPORE SANO.

Lo sport è benefico da molti punti di vista. In primo luogo **migliora il funzionamento del sistema cardiovascolare**, regolando il flusso di sangue in tutte le arterie, comprese quelle del sistema riproduttivo. Per questo motivo, è stato riscontrato un **aumento della qualità degli spermatozoi** negli uomini meno sedentari.

L'attività fisica **evita l'accumulo di grassi** e **riduce il rischio di sovrappeso**, entrambi fattori **connessi con difficoltà ad avere figli**. Dunque, qualsiasi tipo di moto può migliorare la fertilità sia negli uomini che nelle donne in eccesso di peso.

LA FERTILITÀ NON SI DOPA.

In condizioni di peso ottimale, le **possibilità di concepire sembrano aumentare sostituendo il movimento fisico intenso con quello moderato**. In entrambi i sessi **l'iperallenamento** e un'esagerata attività fisica possono **danneggiare la salute sessuale e riproduttiva**.

Spesso infatti in chi pratica eccessivo allenamento vengono riscontrate alterazioni ormonali che si riflettono negativamente sulla produzione di ovociti e spermatozoi. Probabilmente all'origine del problema ci sono molecole legate allo stress prodotte dall'organismo quando è troppo sotto pressione. A nuocere può essere anche il fatto che **bruciando troppe calorie si rischia di ridurre eccessivamente la quantità di grasso corporeo**. Nella donna sia lo stress che la mancanza di riserve energetiche sotto forma di grasso segnalano all'organismo uno stato di difficoltà tale da non poter affrontare una gravidanza, bloccando il ciclo e l'ovulazione.

La buona forma fisica deve essere reale e non apparente, quindi quella ottenuta con **sostanze dopanti** non solo è inutile ma è anche **estremamente dannosa**. Queste sostanze, molto diffuse anche nelle palestre per aumentare la massa muscolare e tra chi pratica sport non agonistico, incidono sulla fertilità sia nell'uomo che nella donna, alterando direttamente l'equilibrio ormonale, oppure in maniera indiretta, ad esempio provocando un calo del desiderio o disturbi dell'erezione nell'uomo.

Come spesso accade, **non è mai troppo presto per cominciare ad avere abitudini sane**, incluse quelle che riguardano lo sport. **Il corpo** infatti **si costruisce a partire dalla prima infanzia** ed è molto più facile mantenere una buona forma che si è sempre avuta piuttosto che doversela faticosamente guadagnare al momento in cui si vorrebbero dei figli.

Futuro FERTILE

FIGLI SI NASCE, GENITORI SI DIVENTA.

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

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