

## STIMOLAZIONE OVARICA

Durante la fase di sviluppo follicolare, è importante prestare attenzione alla qualità delle proteine (essenziali per la crescita del follicolo e la qualità degli ovociti) e dei grassi sani. Bisogna quindi prediligere proteine magre per l'uovo e lo spermatozoo che devono formarsi e concentrarsi sui grassi buoni (alimenti ad alto contenuto di omega-3: avocado, noci e semi di lino e zucca, uova biologiche, olio di cocco, pesce azzurro..).

- I cibi funzionali durante questa fase sono:
  - Alimenti ricchi di fosfolipidi.
    - Grassi sani
  - alimenti ricchi di vitamina D ed E;
- alimenti ricchi di beta-carotene (alimenti giallo e arancione dai colori vivaci, verdure a foglia verde);
  - proteine magre;
  - Brodo di ossa.

## PICK UP

La raccomandazione principale è quella di garantire la regolarità intestinale è prevenire la stipsi, perché potrebbe rendere difficile il prelievo degli ovociti. Bere almeno due litri di acqua al giorno. In questa fase è bene mangiare cibi ricchi di Vitamine C ed E, necessarie per la "guarigione" dopo l'intervento e alimenti ricchi di magnesio, omega-3 e Vitamina D.

Dopo il pick up è consigliato seguire un'alimentazione che possa agevolare la funzione renale, riducendo il glutine, aumentando le verdure diuretiche (belga, cicoria, etc..), evitando la carne rossa e prediligendo la carne bianca e soprattutto le uova o il pesce. Escludere i derivati del latte, utilizzare aglio, cipolla, fragole, ananas, melone e frutti di bosco.

## TRANSFER

Sono necessari cibi che favoriscono un buon flusso di sangue all'utero (frutti di bosco, agrumi, zenzero, aglio, pesce azzurro...), e cibi ricchi di ferro.

Sono di aiuto sia i cibi fermentati (yogurt, kefir, kombucha, crauti), sia il brodo di ossa, gli stufati e le zuppe, senza dimenticare le proteine di buona qualità.

Evitare glutine, latticini, carne rossa, zuccheri semplici, caffè (ammessi 2 al giorno), alcol, cibi industriali.

Preferire pesce, uova, olio evo, curcuma, tè verde, frutti rossi, crucifere, ananas, pomodoro, aglio, zenzero, banane, fagioli, porri, castagne, barbabietola, zucca.

Dopo il transfer è fondamentale in sostenere il rivestimento uterino. Bisogna evitare cibi spazzatura, carboidrati raffinati, zucchero raffinato e grassi saturi, e tutti gli stimolanti (caffèina, per esempio), snack industriali. È bene consumare alimenti ricchi di vitamine del gruppo B, tra cui cereali integrali, alghe e verdure crude.

È inoltre importante non dimenticare la frutta, ricca di vitamine e antiossidanti (es. melograno)

## ALIMENTAZIONE E FERTILITÀ MASCHILE

Anche per quanto riguarda l'uomo, gli studi hanno rivelato una connessione tra l'alimentazione e la fertilità. Gli uomini dovrebbero prediligere un'alimentazione di buona qualità, possibilmente biologica, basata su cereali integrali, carne bianca, pesce azzurro e frutti di mare, proteine vegetali, semi e frutta secca, frutta e verdura, evitando quindi alimenti industriali, processati e conservati. L'obiettivo è quello di aumentare l'assunzione di antiossidanti, omega3 e vitamina D.

*Francesca Cattaneo*  
*Biologa Nutrizionista*

## L'ALIMENTAZIONE IN UN PERCORSO DI FECONDAZIONE ASSISTITA

Consigli alimentari generali da seguire prima e durante un percorso di procreazione medicalmente assistita.



Possibilità di piani nutrizionali personalizzati per patologie specifiche ginecologiche (endometriosi, PCOS, etc...) o dismetaboliche, per migliorare sintomi e condizioni.

A cura della Dott.ssa Francesca Cattaneo  
Biologa Nutrizionista

[www.nutrizionistacattaneo.it](http://www.nutrizionistacattaneo.it)  
[info@nutrizionistacattaneo.it](mailto:info@nutrizionistacattaneo.it)  
+39 3473382495

Benché non esistano alimenti magici per la fertilità, numerosi studi hanno ampiamente dimostrato l'esistenza di una connessione tra alimentazione e fertilità, ed in particolare con il successo della fecondazione assistita nelle donne. Una dieta adeguata e personalizzata può aumentare le possibilità di concepimento e le probabilità di successo di una Procreazione Medicalmente Assistita, soprattutto utilizzando strategie giuste al momento giusto.

Una nutrizione specifica per la fertilità non solo è utile per la donna, ma anche per l'uomo.

#### ALIMENTAZIONE PRIMA DI UN PERCORSO DI FECONDAZIONE ASSISTITA

In caso di sovrappeso, perdere peso prima di intraprendere un percorso di procreazione medicalmente assistita è importante: i dati dimostrano che una perdita di peso dal 5-10% comporta un miglioramento dell'equilibrio ormonale (sia nell'uomo che nella donna) e riduce il tasso di aborti spontanei.

Inoltre, ulteriori benefici della perdita di peso prima della fecondazione assistita sono:

- necessità di dosi minori di farmaci
- minor numero di cicli annullati
- Tassi di riuscita più elevati in ogni fase del percorso di PMA
  - Cicli mestruali più regolari

Consigli:

- Utilizzo di prodotti biologici e provenienti da allevamenti consapevoli che garantiscano una buona qualità delle materie prime, per evitare la presenza di antibiotici, ormoni o interferenti endocrini (pesticidi), pesce fresco e pescato.
- Eliminazione di prodotti industriali e conservati

- Prediligere cereali integrali, pesce di piccola taglia, limitare in consumo di carne rossa e prediligere proteine vegetali
- Valutare, in accordo con lo specialista, un'eventuale interazione mirata di vitamine e minerali
- Riduzione del consumo di alcol che altera l'equilibrio ormonale sia nell'uomo che nella donna, diminuendo la secrezione di progesterone (ormone fondamentale per un buon attecchimento dell'embrione all'utero) e abbassando i livelli di estrogeno
- Riduzione dell'abitudine al fumo che favorisce un'aumentata produzione di ROS che diminuiscono la qualità spermatica e inducono danni al DNA della cellula uovo e degli spermatozoi. Inoltre il fumo agisce negativamente sulla recettività endometriale.
- Riduzione della caffeina in quanto un'eccessiva assunzione è correlata a bassi livelli di estrogeni circolanti
- Praticare una moderata attività fisica per migliorare le possibilità di concepimento, sia per una riduzione del tessuto adiposo, sia per una maggiore eliminazione delle tossine e un miglioramento dell'equilibrio ormonale. Un'eccessiva attività fisica può causare un aumento del cortisolo, l'ormone dello stress.

L'alimentazione in questa fase è mirata a detossificare il fegato in modo da renderlo pronto per i farmaci che verranno assunti per la stimolazione ovarica.

Alimenti sconsigliati: formaggi, derivati del latte, piatti molto elaborati, cotture prolungate (brodi, bolliti, stufati..) verdure ricche di beta-carotene e vit.K (es.zucca, carota cotta..), lattuga, lievito. Consumare pane sempre tostato.

Verdure da preferire: tutte le crucifere (cavoli, broccoli, ecc.) carciofi, cardi, zucchine, fagiolini, asparagi, barbabietola, agretti, cicoria, rucola, preferibilmente verdura cruda.

Frutta consigliata: agrumi, ananas, fragole, pesca bianca, mela, pompelmo, melograno. Condire con limone, bere tisane per il drenaggio del fegato (es. carciofo-cardo mariano).

Grassi buoni: olio extravergine di oliva, noci e semi oleosi, avocado, olio di cocco.

#### ALIMENTAZIONE DURANTE UN PERCORSO DI FECONDAZIONE ASSISTITA

Una corretta alimentazione durante un percorso di PMA può essere utile a migliorare in parte la qualità ovocitaria, in parte favorire l'attecchimento embrionale, aiutare la risposta ai farmaci usati per la stimolazione ormonale e minimizzarne gli effetti collaterali (es. mal di testa, stanchezza, ritenzione idrica, gonfiore, irritabilità..). Ogni fase del percorso necessita di nutrienti diversi. In generale, bisognerebbe:

- mangiare possibilmente cibi biologici;
- aumentare il consumo di crucifere;
- assicurare un buon apporto di fibre, sia da cereali integrali, di preferenza senza glutine, sia dalle verdure;
- introdurre una quota proteica ad ogni pasto, anche negli spuntini;
- mangiare grassi "buoni" (avocado, frutta secca,...);
  - Bere 2l di acqua al giorno;
- Evitare i carboidrati raffinati e i grassi saturi;
- Fare attenzione ai latticini ed in caso preferire quelli biologici;
  - Eliminare conservanti, dolcificanti.