

Alimentazione e Procreazione Medicalmente Assistita: preziosi suggerimenti per affrontare al meglio la fase preparatoria e il percorso

Non esistono alimenti di per sé miracolosi per la fertilità, a fare la differenza è la varietà di alimenti che si assumono durante i pasti e la loro frequenza di consumo. Abbiamo parlato con la dottoressa Raffaella Borroni e la dottoressa Claudia Banfi di Clinica Eugin delle categorie di alimenti e bevande che favoriscono la fertilità, preziosi prima e durante un ciclo di PMA

Milano, 17 gennaio 2022. “Quando si ricerca una gravidanza, che sia naturale o tramite un percorso di Procreazione Medicalmente Assistita, le abitudini alimentari e gli stili di vita sono fondamentali per aumentare le possibilità di concepimento e la nascita di un bambino sano.” spiega la **dottoressa Raffaella Borroni, Coordinatore clinico del Centro di Procreazione Medicalmente Assistita della Casa di Cura La Madonnina di Milano, parte del Gruppo San Donato, che opera in partnership con Clinica Eugin.** “Una dieta non equilibrata e una massa grassa corporea non adeguata influiscono negativamente sulla qualità dei gameti, sia nella donna che nell’uomo. Inoltre, un peso corporeo non adeguato può comportare una risposta anomala alle terapie di induzione farmacologica dell’ovulazione utilizzate nel corso della PMA e si traduce nell’aumento del numero dei cicli necessari per raggiungere la gravidanza. Da ultimo, con alcuni accorgimenti dietetici è possibile ridurre gli effetti collaterali della terapia farmacologica, quali stipsi, cefalea, ritenzione idrica e gonfiore addominale”.

Bevande: quali evitare e quali limitare?

“Il consumo di bevande alcoliche andrebbe evitato e, preferibilmente, anche quello di bevande zuccherate, compresi succhi di frutta e tè freddi.” spiega la **dottoressa Claudia Banfi, nutrizionista presso Clinica Eugin.** “Si consiglia inoltre un consumo moderato di bevande nervine: caffè e tè nero, infatti, andrebbero limitati per il loro contenuto di caffeina. Al contrario, si consiglia il tè verde - a meno di soffrire di ipotensione arteriosa - o il rooibos, un infuso simile a un tè, privo di caffeina e ricco di flavonoidi con proprietà antiossidanti”.

L’importanza delle molecole antiossidanti: quali cibi ci aiutano ad assumerle?

“Il consumo di frutta e verdura di stagione è fondamentale per assumere la giusta quantità di molecole antiossidanti, validi alleati soprattutto in caso di **infertilità maschile sine causa**: verdure arancioni - ricche in betacarotene, precursore della vitamina A -, verdure a foglia verde - ricche in folati -, crucifere, frutti di bosco e frutti rossi come fragole e melagrane.” spiega la dottoressa Claudia Banfi. “Utili in tal senso anche le erbe aromatiche e le spezie, soprattutto zenzero, curcuma e cannella, validi alleati anche per insaporire le pietanze riducendo l’utilizzo di

Origgi Consulting S.r.l. - Ufficio stampa Clinica Eugin

Dott.ssa Daniela Origgi

d.origgi@origgiconsulting.it - Mob. +39 347 1729113

Dott.ssa Martina Busnelli

ufficiostampa@origgiconsulting.it - Office +39 039 2307137

sale, che si nasconde in alimenti quali pane, pizza, cracker, patatine ma anche fette biscottate e biscotti, salumi e formaggi, pesce conservato o affumicato, salse e sughi pronti, cibi in salamoia, piatti pronti. Meno cibi confezionati e processati a livello industriale, dunque, e più cibi freschi e nutrienti”.

Mantenere sotto controllo i livelli di insulina nemici dell’equilibrio ormonale: quali cibi ci aiutano?

“L’insulina è un ormone in grado di influenzare fortemente l’equilibrio ormonale e per questo si consiglia un’alimentazione a basso carico glicemico. Ridurre gli zuccheri semplici, contenuti in alimenti quali biscotti, cornflakes, gelati, dolci di vario tipo, barrette ma anche yogurt - ad eccezione di quelli bianchi -, zucchero, miele e marmellate è sicuramente un primo passo, ma è importante anche ridurre il consumo dei cereali raffinati e dei loro derivati, a favore dei cereali integrali.” spiega la dottoressa Banfi.

L’importanza delle fibre: come assumerle nel modo corretto

“Le fibre, presenti nei cereali integrali, nei legumi, nella frutta e nella verdura di stagione, rallentano l’ingresso del glucosio nel sangue, con effetti favorevoli sull’equilibrio insulinemico ed endocrino e permettono di regolarizzare l’alvo intestinale e ottimizzare il metabolismo e l’eliminazione degli ormoni che hanno terminato la loro funzione, specie nei casi a rischio di sindrome da iperstimolazione ovarica.” spiega la dottoressa Banfi. “Inoltre, le fibre nutrono la flora batterica, il cui equilibrio è fondamentale per la salute dell’organismo e per garantire il mantenimento del delicato equilibrio tra le specie batteriche che colonizzano l’endometrio, elemento chiave durante l’impianto embrionale, aumentando le probabilità di successo riproduttivo”.

Il ruolo di grassi e proteine prima e durante i cicli di Procreazione Medicalmente Assistita

“Prima e durante un ciclo di PMA, non possono mancare nella dieta fonti di grassi buoni, amici indiscussi della fertilità: olio extravergine di oliva, avocado, cocco, olive, semi oleosi e frutta secca a guscio ma anche uova biologiche, pesce azzurro e salmone selvaggio, ricchi in acidi grassi omega-3.” spiega la dottoressa Banfi. “Parimenti importanti sono le fonti proteiche, indispensabili per le cellule gametiche in via di sviluppo, da consumare a ogni pasto, colazione inclusa, anche per prolungare il senso di sazietà: si consiglia il consumo di pesce, uova, carni di qualità e legumi. Inoltre, un lieve incremento dell’introito proteico durante la stimolazione si è dimostrato utile per contenere il rischio di iperstimolazione ovarica. Da limitare invece salumi e formaggi stagionati, fonti di acidi grassi saturi e sale. Consumare con moderazione, preferibilmente in assenza di insulino-resistenza, formaggi freschi e latticini in generale. Utile, invece, il consumo quotidiano di

Origgi Consulting S.r.l. - Ufficio stampa Clinica Eugin

Dott.ssa Daniela Origgi

d.origgi@origgiconsulting.it - Mob. +39 347 1729113

Dott.ssa Martina Busnelli

ufficiostampa@origgiconsulting.it - Office +39 039 2307137

yogurt bianco intero come fonte di probiotici, batteri buoni per il nostro intestino.” conclude la dottoressa Claudia Banfi.



Dottoressa Raffaella Borroni,
specialista in ginecologia, ostetricia e
patologia della riproduzione umana.
Coordinatore Clinico del Centro di
Procreazione Medicalmente Assistita della
Casa di Cura la Madonnina di Milano, che
opera in partnership con Clinica Eugin.



Dottoressa Claudia Banfi,
nutrizionista presso Clinica Eugin.

Clinica Eugin

Clinica Eugin, parte del gruppo Fresenius, grazie a un ampio staff di medici e biologi esperti in medicina della riproduzione, laboratori all'avanguardia, l'accesso ai programmi di donazione spagnoli, rappresenta in Europa uno dei più qualificati centri specializzati.

Clinica Eugin è presente in Italia a Modena, Bari, Taranto e Vicenza. A Milano opera invece in partnership con il Centro di PMA della Casa di Cura La Madonnina, appartenente al Gruppo San Donato.

Clinica Eugin offre in Italia trattamenti di procreazione assistita omologa ed eterologa in regime privato, con la possibilità di accedere alla donazione di gameti maschili e femminili. L'équipe di medici ed embriologi, di lunga esperienza e altamente specializzati, garantisce i massimi livelli di qualità, l'impiego delle più moderne strumentazioni e le più avanzate tecniche di PMA, riconosciute e consolidate a livello internazionale.

Per maggiori informazioni: www.eugin.it

Origgi Consulting S.r.l. - Ufficio stampa Clinica Eugin

Dott.ssa Daniela Origgi

d.origgi@origgiconsulting.it - Mob. +39 347 1729113

Dott.ssa Martina Busnelli

ufficiostampa@origgiconsulting.it - Office +39 039 2307137