

Scritto da Mary

Martedì 18 Novembre 2014 09:05



La cattiva alimentazione può mettere a rischio la **fertilità** delle donne. Ad affermarlo è uno studio condotto dall'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano, secondo il quale in Italia il 12% dei casi di infertilità dipende proprio dal peso.

Non solo **obesità** e **sovrappeso** possono nuocere a una possibile gravidanza; nella lista dei nemici è presente anche una **magrezza eccessiva**.



L'alimentazione infatti, insieme allo stress e al fumo, rappresenta uno dei fattori che può compromettere la fertilità. Secondo lo studio il 17,5% delle donne è obeso, il 12% sottopeso e il 41,5% normopeso. Per i maschi invece il 39% è sovrappeso e il 21% è obeso. Nelle donne sottopeso il tasso di gravidanza è del 20% più basso che in quelle normopeso, mentre l'obesità aumenta il tasso di neonati gravemente prematuri, che triplica rispetto ad una donna nel pesoforma. E anche gli uomini devono stare attenti alla salute del girovita: obesità, sovrappeso e sottopeso nell'uomo causano la riduzione della qualità dello sperma e aumentano il rischio di infertilità.

Cosa fare allora? Per mantenere la fertilità serve un'alimentazione adeguata e un corretto stile di vita che permetta di mantenere il peso forma e seguire una dieta completa ricca di vitamine, soprattutto la D e l'acido folico, sali minerali e ferro.