



Dopo una giornata di lavoro, dopo aver corso da una parte all'altra tra telefonate e stress di vario genere, non c'è niente di meglio di un'ora passata in palestra a scaricare tensioni facendo un po' di sano movimento.

Ma a quanto pare, secondo uno studio della **Norwegian University of Science and Technology (NTNU)**, se la donna fa **troppo sport** rischia di compromettere un eventuale concepimento.

Secondo i ricercatori, fare troppo esercizio fisico aumenta di tre volte il rischio di infertilità, soprattutto per le donne di giovane età.

Lo studio è stato svolto su 3.000 donne attraverso due indagini parallele: l'Health Survey of Nord-Trøndelag svolto tra il 1984-1986 e il follow-up survey condotto tra il 1995 e il 1997.

Dopo 10 anni sono state nuovamente messe sotto test per valutare le eventuali gravidanze arrivate in questo arco di tempo. In base ai dati, le donne che hanno svolto attività fisica in modo più incisivo, per più di un quarto sull'universo studiato hanno avuto problemi a concepire durante il primo anno di tentativi.

Le probabili cause, sempre secondo lo studio, vanno ricercate nel fatto che il fisico viene privato delle forze necessarie per il concepimento dalla troppa attività fisica. Erano infatti le donne che si allenavano giornalmente o fino alla stanchezza, ad avere avuto maggiori problemi di fertilità.

La bella notizia sta nel fatto che, a quanto pare, basta moderare l'attività sportiva per ritornare nei range normali in campo di concepimento, sempre in assenza di patologie parallele.

La ricerca conclude con il consiglio per le donne ad avere una propria attività fisica nella norma, senza eccedere.

Aggiungiamo noi, che come per tutte le cose, l'eccesso non va mai preso in considerazione!

**Approfondimenti:** Sito web [NTNU](#)