



Si avvicina la fine dell'anno e con essa i desideri per il 2021: naturalmente il primo desiderio per le coppie italiane è quello di uscire dall'incubo della pandemia ma il secondo, per la maggior parte di esse è quello di avere un figlio. Molte coppie non riescono a realizzare questo desiderio a causa dell'**infertilità**, una condizione che **impedisce loro di concepire un figlio in modo naturale dopo un anno di rapporti sessuali costanti** □

(almeno tre volte alla settimana)

□ **senza utilizzare metodi contraccettivi**

. Non dobbiamo confonderla con la sterilità, che è l'incapacità di portare a termine una gravidanza. La differenza sta nel fatto che

**l'infertilità permette molte volte di rimanere incinta ma la donna non riesce a portare a termine la gravidanza**

per vari motivi.

Secondo i dati ottenuti da

[www.nutritienda.com](http://www.nutritienda.com)

, l'infertilità

**in Italia colpisce più del 20% delle coppie**

, una percentuale che aumenta anno dopo anno. Approssimativamente il

**36% dei casi è dovuto a un fattore femminile, il 29% a un fattore maschile, nel**

Scritto da Redazione  
Lunedì 21 Dicembre 2020 12:53

---

**22% dei casi i motivi sono misti**

y il

**resto (13%) per cause sconosciute**

o inspiegabili (infertilità idiopatica). Il problema della fertilità non è solo fisico, nella maggior parte dei casi scatena problemi psicologici come stress, depressione, ansia, insonnia, estrema stanchezza durante il giorno e soprattutto tristezza.

Esistono molti

**fattori che influiscono sulla fertilità**

come lo

**stile di vita moderno**

, l'

**inquinamento**

ambientale, il

**diabete**

, il

**consumo di alcol e tabacco**

o l'

**eccessiva attività fisica**

ma

**l'alimentazione è fondamentale**

per poter rimanere incinta, l'eccesso o la carenza di determinati nutrienti può complicare la situazione.

Il sovrappeso e l'obesità, a causa dell'alterazione ormonale che producono, di solito rappresentano un problema per il concepimento; allo stesso modo, un peso corporeo ridotto è controproducente quando si desidera avere un bambino. Oltre a seguire un'alimentazione equilibrata, per favorire la fertilità gli esperti di [Nutritienda.com](https://www.nutritienda.com) raccomandano il consumo di alimenti ricchi di:

### **Acido folico**

Si tratta di una vitamina del gruppo B, **raccomandata per evitare che il nascituro possa soffrire di problemi neurologici**, normalmente

l'assunzione di acido folico viene raccomandato alle donne incinte ma

**è consigliabile anche per le donne che desiderano una gravidanza**

, affinché possano avere a disposizione una riserva sufficiente di questo nutriente. L'acido folico è un nutriente chiave e si trova nelle

**verdure a foglia verde, nel lievito di birra, nell'avocado e nelle lenticchie.**

### **Vitamina A**

Questa vitamina è **imprescindibile per la preparazione alla gravidanza**, poiché contribuisce al mantenimento delle mucose dell'organismo tra cui la mucosa uterina, che influenza il ciclo mestruale e lo sviluppo della placenta.

Per questo motivo è importante inserire nell'alimentazione

### **frutta e verdura dal colore arancione o rossastro**

(albicocche, pesche, papaya, mango, melone, carote, zucca, patate dolci, peperoni rossi o pomodoro, tra gli altri), che sono una fonte di Vitamina A. Inoltre è fondamentale anche l'assunzione di

### **tuorlo d'uovo, latte, formaggio cheddar, ceci,**

germogli verdi come le

### **cime di rapa, la valeriana insalata, gli spinaci e la rucola.**

Per quanto riguarda la carne, è consigliabile soprattutto il

### **fegato di vitello e di manzo**

, in misura minore quello di maiale (da dimenticare quello di pollo, che non fa parte della lista) o i suoi derivati come i

### **patè e foie gras**

, senza abusare di questi ultimi. Riguardo ai frutti di mare, le

### **cozze, le vongole o i cuori di mare**

, infine, i migliori pesci sono lo

### **sgombro, il salmone, i gronghi e le anguille**

e se si ha la possibilità di soddisfare un capriccio, si possono consumare le anguille cieche o un poco di caviale ma non le imitazioni...

## **Vitamina E**

La Vitamina E, **chiamata anche la vitamina della fertilità, ha un elevato potere**

### **antiossidante**

che protegge i tessuti dai radicali liberi e dalle tossine ambientali

ed è fondamentale per il buon funzionamento ormonale. Fonti eccellenti di questa vitamina

sono gli

**oli vegetali**, soprattutto **l'olio di girasole, la frutta**

### **secca**

come le **mandorle, le**

### **nocciole, le noci, gli arachidi, i pistacchi, i pinoli**

e i

### **semi di zucca e di girasole**

. È possibile trovare questa vitamina anche nell'

### **avocado, negli asparagi, negli spinaci e nei broccoli,**

vale a dire,

### **negli alimenti dal colore verde**

.

## **Ferro**

È molto importante **iniziare la gravidanza con delle concentrazioni ottimali di ferro** perché durante la gravidanza, aumenta il fabbisogno di questo minerale. Per questa ragione,

### **durante la gravidanza il consumo di alimenti ricchi di ferro è fondamentale**

ma esistono due tipi di ferro, il ferro "eme", presente negli alimenti di origine animale come la carne, il pesce e le uova e quello "non-eme", che si può trovare negli alimenti di origine vegetale. È importante sapere che il corpo umano non li assorbe allo stesso modo:

### **assimiliamo il 25% del ferro di origine animale e solo il 10% del ferro di origine vegetale**

.

Le carni che contengono una maggiore quantità di ferro "eme" sono

Scritto da Redazione  
Lunedì 21 Dicembre 2020 12:53

---

**il fegato bovino o di maiale, le pernici e le quaglie, i rognoni e in generale le carni rosse,** soprattutto le carni bovine.

Per quanto riguarda il pesce e i frutti di mare, il ferro è presente nelle **cozze, nelle vongole, nei cuori eduli, nelle sardine, nei gamberetti e negli scampi.**

Ricordiamo che è presente ovviamente nel

**tuorlo delle uova**

. Riguardo al ferro “non-eme”, è presente nei famosi

**spinaci**

di Braccio di Ferro, nelle

**bietole, nelle fave, nelle lenticchie, nei ceci e nei fagioli**

. È importante ricordare che se accompagniamo questi alimenti con la vitamina C, aumenteremo l'assorbimento del ferro “non-eme”, ad esempio possiamo mangiare le lenticchie con il succo di arancia, le bietole con spicchi di mandarino...

### **Zinco**

Lo zinco **influisce indirettamente sull'ovulazione e la fertilità**: oltre ad esercitare un'azione antiossidante ritarda l'invecchiamento cellulare e follicolare,

**aumentando in questo modo le possibilità di rimanere incinta**

. L'assunzione di zinco è raccomandata se si desidera una gravidanza ma anche se si è già in attesa.

Questo minerale si trova

**nella carne di maiale, nei granchi, nel cioccolato fondente, nel riso integrale, nel germe di grano, nei semi di zucca**

e durante la stagione estiva,

**nell'anguria!**

A proposito, per le coppie che desiderano avere un figlio,

**non c'è niente di meglio delle ostriche, che oltre ad essere l'alimento afrodisiaco per eccellenza, è quello che contiene una maggiore quantità di zinco!**

Ricordiamo che tutti gli alimenti indicati sono raccomandati per preparare il corpo durante la ricerca della gravidanza ma non sempre durante la gravidanza, in questo caso è preferibile consultare il nostro medico per sapere quali alimenti dovremmo o non dovremmo consumare.

Oltre a una buona alimentazione, [Nutritienda.com](https://www.nutritienda.com) offre alcuni **consigli per migliorare la probabilità di concepimento**:

1.

**Non fumare né bere alcol:**

non lo dicono solamente i pacchetti delle sigarette! Il tasso di infertilità tra i fumatori è il doppio rispetto ai non fumatori e aumenta in proporzione al numero di sigarette fumate ogni giorno. Per quanto riguarda l'alcol, anche se esistono studi che affermano che un consumo moderato non riduce la fertilità delle coppie, altri affermano che invece un abuso di alcol lo fa, quindi per evitare la questione su quanto alcol è considerato moderata e quanto un abuso, la cosa

migliore è eliminarlo completamente mentre siamo alla ricerca della gravidanza!

2.

### **Ridurre il livello di stress a cui siamo sottoposti ogni giorno:**

lo stress provoca delle alterazioni ormonali che danneggiano entrambi i sessi, causando un'ovulazione irregolare nelle donne e una bassa qualità spermatica negli uomini.

3.

### **Non essere ossessionati dal problema**

: i fattori psicologici possono ridurre le possibilità di concepimento.

4.

### **Praticare sport**

: l'attività fisica oltre ad aiutare a tenere sotto controllo il peso, è positiva per la capacità riproduttiva ma non bisogna esagerare.

5.

### **Approfittare dei giorni fertili della donna:**

è molto importante tenere l'ovulazione sotto controllo, poiché anche se la normale ovulazione avviene 14 giorni prima del ciclo mestruale, non tutte le donne sono uguali, quindi è fondamentale conoscere il proprio processo di ovulazione.

### **Noelia Suarez, responsabile della comunicazione di Nutritienda, dichiara:**

*“Cercare di avere un bambino e non riuscirci è frustrante e triste per molte coppie e anche se l'infertilità può essere provocata da molte cause, noi di Nutritienda sappiamo che una corretta alimentazione è fondamentale per aumentare gli indici di fertilità della coppia, per questo incoraggiamo tutti a consumare alimenti ricchi di acido folico, zinco, ferro e vitamine A ed E, che come abbiamo visto, sono molto buoni e vari, vi esortiamo a seguire i consigli dei nostri esperti, le raccomandazioni dei medici e ci auguriamo che il 2021 possa esaudire il sogno di migliaia di coppie italiane.”*

Abbiamo a disposizione diverse foto a illustrazione di questa notizia. Se ne avete bisogno, sono disponibili fino al **27 DICEMBRE** a questo indirizzo: <https://we.tl/t-2qSSzHF2LT> o potete chiederle direttamente a:

[esancho@opennewsturismo.com](mailto:esancho@opennewsturismo.com)

**Su Nutritienda** [Nutritienda.com](https://www.nutritienda.com) è l'azienda e-commerce di Salute e Bellezza leader in Spagna e Portogallo dal 2007. Attualmente è immersa in un progetto di espansione in Europa e ha iniziato a muovere i suoi primi passi in Italia nel 2020.

Nutritienda dispone di un catalogo con più di 40.000 prodotti di 1.200 marche diverse e con le

quali lavora a stretto contatto, per poter raggiungere il suo obiettivo: mettere a disposizione di tutti i suoi clienti le soluzioni più innovative in termini di qualità, efficacia e sicurezza, sempre al miglior prezzo.

Grazie alla diversificazione del suo team e alla complementarità dei suoi processi verticali di business, Nutritienda è diventata un punto di riferimento nel settore, ottenendo l'universalizzazione della salute nutrizionale e della cura personale. Ora, l'obiettivo di Nutritienda è quello di estendere maggiormente il suo raggio d'azione, portando le sue nove categorie (Parafarmacia, Erboristeria, ECO/BIO, Nutrizione Sportiva, Profumeria, Make Up, Cosmetica, Prodotti per Capelli e Animali Domestici) in tutto il territorio europeo.