

ALIMENTAZIONE

VUOI UN BAMBINO? CONCEPIRE È PIÙ DIFFICILE PER CHI È OBESO



BMI e obesità addominale

Tutti sanno che per concepire un bambino occorre che i futuri genitori siano in buona salute e che vi siano tutte le condizioni necessarie per la procreazione. Tuttavia, pochi sanno che l'obesità è una malattia e che essere obesi può ridurre la possibilità di concepire sia per la donna che per l'uomo. Spesso si crede di avere una corporatura robusta, una costituzione fisica massiccia o giusto qualche chiletto di troppo, ma può essere invece che sia già presente l'obesità. Come fare a riconoscere il proprio stato di salute?

- Calcola l'**Indice di Massa Corporea** o *Body Mass Index (BMI)*. Si tratta di un parametro biometrico che può fornirci una valutazione generale del nostro peso corporeo. Basta dividere il nostro peso espresso in chilogrammi per il quadrato della nostra altezza espressa in metri e, sulla base del risultato ottenuto, verificare in quale delle categorie presenti nella tabella sottostante rientriamo. Per esempio, una donna alta 1,70 m che pesa 90 Kg avrà un BMI di 31,14 ($90/1,70^2$), quindi obesa di I grado.

BMI	CONDIZIONE DI SALUTE
18,5 o inferiore	SOTTOPESO
da 18,6 a 24,99	NORMOPESO
da 25 a 29,99	SOVRAPPESO
da 30 a 34,99	OBESITA' DI I DI LIVELLO (LIEVE)
da 35 a 39,99	OBESITA' DI II DI LIVELLO (MEDIA)
40 o superiore	OBESITA' DI III DI LIVELLO (GRAVE)

- Misurando la **circonferenza vita** si determina l'obesità addominale, uno stato che può avere problematiche simili all'obesità corporea. Anche se il BMI indica normopeso oppure sovrappeso, si può avere una circonferenza vita sopra la norma, quindi **obesità addominale che si determina quando:**
- **La circonferenza vita è superiore ai 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna.**

Ricordiamo che sovrappeso e obesità, o obesità addominale, aumentano le probabilità di contrarre malattie anche gravi: **diabete**, dislipidemie (**ipercolesterolemia** e **ipertrigliceridemia**), steatosi epatica, **ipertensione** arteriosa, **malattie cardiovascolari** e altre complicanze.

Obesità e infertilità nella donna

Attraverso meccanismi ormonali e metabolici ancora non completamente definiti, l'obesità sembrerebbe rivestire un ruolo importante nello sviluppo dell'**infertilità**, ossia l'assenza di concepimento dopo 12-24 mesi di rapporti mirati non protetti, una patologia che riguarda circa il 15% delle coppie. Infatti, il tessuto adiposo in eccesso sembrerebbe essere responsabile delle alterazioni nella capacità riproduttiva di donne e anche uomini.

Per quanto riguarda la donna, alla base del ciclo mestruale, dell'ovulazione e della funzione endoteliale (indispensabili per la riproduzione) vi sono variazioni ormonali cicliche finemente regolate dall'organismo: alterazioni di questo equilibrio possono portare a difficoltà nel concepimento. La maggiore infertilità riscontrata nelle donne obese sembra essere collegata, in primo luogo, a un'alterata ovulazione. Una percentuale molto elevata di donne sovrappeso/obese hanno irregolarità nel ciclo mestruale e possono presentare anche anovulazione, ossia un ciclo mestruale in cui manca il rilascio di un ovocita da parte dell'ovaio. Ma, nello specifico, quali complicazioni può provocare l'eccesso di grasso sulla fertilità della donna? Vediamo i più comuni.

- Il tessuto adiposo possiede l'**aromatasi**, un enzima capace di convertire gli ormoni sessuali maschili (androgeni) in ormoni sessuali femminili (estrogeni). Questo aumento degli estrogeni potrebbe portare le ovaie a non funzionare in modo corretto.
- Il tessuto adiposo in eccesso, soprattutto quello viscerale, determina un rischio maggiore di sviluppare l'insulino-resistenza e l'iperinsulinemia che, unite ad una maggiore presenza di androgeni, rappresentano i cardini **dell'ovaio policistico**, una delle condizioni più associate all'infertilità femminile.
- Il tessuto adiposo produce una **proteina** in grado di regolare la sazietà chiamata **leptina**. L'aumento cronico della leptina in presenza di obesità può danneggiare i follicoli e la loro funzione.
- Il tessuto adiposo in eccesso, oltre agli effetti sull'ovulazione, ha potenzialmente una ripercussione anche sulla fase d'impianto dell'ovulo mediante l'azione diretta sull'endometrio.

Obesità e infertilità nell'uomo

Per quanto concerne l'infertilità maschile, l'impotenza e la disfunzione erettile sono risultati più frequenti nei soggetti obesi rispetto a soggetti normopeso di pari età. In alcuni casi, questi disturbi sono associati alla presenza di malattie frequenti in corso di obesità come diabete mellito e **depressione**. Non solo, gli uomini che

presentano un eccesso di peso spesso soffrono anche di alterata spermatogenesi, il processo di maturazione delle cellule germinali maschili e, inoltre, alcuni studi dimostrano un'associazione tra peso e ridotta concentrazione degli spermatozoi e della loro motilità. Quali complicazioni provoca l'eccesso di grasso sulla fertilità maschile? Vediamo i più comuni.

- Il tessuto adiposo determina un aumento degli ormoni sessuali femminili (estrogeni) che, a loro volta, sopprimono gli ormoni che nell'uomo hanno il compito di stimolare il testosterone e la produzione di sperma. Mentre diminuisce il testosterone, l'aumento degli estrogeni riduce la produzione delle proteine addette al trasporto degli ormoni sessuali (SHBG) e aumenta il livello degli ormoni sessuali maschili (androgeni) liberi, danneggiando così la spermatogenesi e la sessualità.
- L'eccesso di energia (calorie) rispetto a quanto se ne consuma determina uno squilibrio del **bilancio energetico**, produce maggiori radicali dell'ossigeno (ROS), ossia i **radicali liberi** a maggior diffusione, con ripercussioni nocive su membrane e linee cellulari dell'apparato riproduttivo.
- A livello locale, il grasso sovrapubico aumenta la temperatura a livello scrotale e danneggia la qualità del seme.

Fertilità: i benefici della perdita di peso

Fortunatamente l'obesità e il sovrappeso sono fattori di rischio modificabili poiché, con interventi mirati e seri cambiamenti dello stile di vita, queste condizioni possono essere monitorate ed eliminate favorendo il miglioramento della fertilità. Già un **dimagrimento** del 10% rispetto al peso iniziale sembra determinare degli effetti benefici sulla fertilità dei soggetti obesi, in particolare:

- migliora la qualità del seme maschile;
- favorisce la regolarità mestruale;
- facilita il ripristino dell'ovulazione;
- determina un miglioramento dei tassi di gravidanza.

Inoltre, la perdita di peso e soprattutto la riduzione della circonferenza vita determinerebbero anche una riduzione dell'insulino-resistenza.

Perdere peso è spesso più semplice di quanto sembri. Se si tratta di sovrappeso o di obesità di 1° grado, a volte basta ristabilire il proprio bilancio energetico attraverso un'alimentazione **equilibrata** in macro e micronutrienti. Per perdere peso con regolarità e per mantenere il proprio peso forma occorre ovviamente conoscere cosa mangiare e quanto. Il programma **La Dieta del Grana Padano** può essere un valido strumento di supporto per raggiungere questo obiettivo, poiché fornisce consigli nutrizionali e menu personalizzati con tanti alimenti gustosi e salutari per smaltire i chili in eccesso e guadagnare salute. Vi sono poi situazioni particolari anche nei soggetti sovrappeso e con obesità moderata che richiedono l'intervento del medico specialista in Scienza dell'Alimentazione, mentre se si è obesi di 2° o 3° grado è vivamente consigliabile rivolgersi ad un professionista (dietologo, nutrizionista) anche senza la presenza particolari sintomi o malesseri. Questo perché solo sotto la supervisione di un team medico di specialisti si possono ottenere risultati importanti e duraturi nel tempo, senza che insorgano altri problemi quali perdita di massa muscolare, scheletrica oppure malnutrizione. Infine, è bene associare alla giusta **dieta** anche l'**esercizio fisico** costante perché non solo contribuisce ad aumentare la spesa energetica e a ridurre la massa grassa, ma previene anche la perdita di massa magra, migliora la funzione cardiorespiratoria e riduce i rischi cardiovascolari e metabolici. Un allenamento da 30 minuti al giorno ad intensità moderata ripetuto per 3 volte a settimana sembra garantire un miglioramento della fertilità, ma se l'attività è finalizzata anche alla perdita di peso ogni soggetto deve trovare un equilibrio adatto al proprio corpo e **allenamento**. La motivazione sta alla base del buon risultato di un programma per perdere peso e sicuramente la ricerca di una gravidanza rappresenta uno degli stimoli maggiori per impegnarsi a raggiungere gli obiettivi desiderati.