

COMUNICATI STAMPA

## LA CATTIVA ALIMENTAZIONE TRA LE CAUSE DELLA INFERTILITA'

(Milano, 23 Ottobre 2014) - Anche una cattiva alimentazione può essere causa di infertilità nella donna: in Italia il 12% dei casi di infertilità dipende da eccessivo peso ponderale o da eccessiva magrezza nella donna. Lo riferisce uno studio dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano che ha preso in esame circa 5000 adulti, fra i 20 e i 40 anni.

I casi di infertilità, sia per la donna che per l'uomo, sono in aumento, causati per lo più da patologie specifiche che possono ostacolare il concepimento (varicocele, endometriosi, etc), ma talvolta attribuibili ad uno stile di vita non corretto e al concorso di fattori ambientali come il fumo, lo stress e l'alimentazione sbilanciata.

Il peso corporeo può avere un ruolo importante nella fertilità. Nello studio dell'Osservatorio sono stati valutati i parametri antropometrici come peso, altezza, indice di massa corporea (BMI), l'abitudine al fumo e le abitudini alimentari.

Diversi studi evidenziano che un peso non adeguato alla propria altezza aumenta il rischio di aborti e di sterilità. Nel campione preso in esame dall'Osservatorio emerge che il 17,5% delle donne è obeso, il 12% sottopeso ed il 41,5% normopeso. Mentre il 39% dei maschi è sovrappeso e il 21% è obeso.

Nelle donne sottopeso (BMI < 20 kg/m<sup>2</sup>) il tasso di gravidanza dopo PMA (procreazione medicalmente assistita) è del 20% più basso rispetto alle donne normopeso. Le donne sovrappeso od obese hanno ridotti tassi di gravidanza ed aumentati tassi di aborto dopo IVF (fecondazione in vitro). L'obesità materna aumenta il tasso di neonati gravemente prematuri in gravidanze gemellari dopo IVF. Il rischio è triplicato in donne con BMI ≥ 35 kg/m<sup>2</sup>.

*"Le donne obese sono quelle che cercano più frequentemente aiuto per l'infertilità, ma che hanno meno probabilità di ottenerlo - ha sottolineato la **Dott.ssa Michela Barichella, dietologa dell' ICP Milano e membro dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano** - Nel Regno Unito, per esempio, la maggior parte dei centri PMA del SSN impone un limite di BMI (che varia da 30 a 35 kg/m<sup>2</sup>) per l'accesso alle cure".*

Il problema di peso non riguarda solo nelle donne. Anche il sottopeso, il sovrappeso e l'obesità maschili si associano a una ridotta qualità seminale e ad un elevato rischio di subfertilità nelle coppie in cui il partner maschile è obeso.

*"Dunque una alimentazione corretta, che fornisca soddisfi il fabbisogno di vitamine, sali minerali, zinco, ferro e via dicendo può essere importante per combattere l'infertilità" ha spiegato ancora Barichella.*

Lo studio dell'Osservatorio ha considerato anche l'intake giornaliero di vitamine e di sali minerali, che possono avere un ruolo fondamentale nella fertilità. I maschi fertili hanno livelli seminali di zinco significativamente più elevati dei maschi infertili. I livelli seminali di zinco correlano significativamente con la conta spermatica e la normale morfologia dello sperma. La quantità raccomandata di zinco è di 11 mg/die, mentre nei fumatori il fabbisogno è superiore. Il nostro campione ha un intake giornaliero di 17 mg/die, intake sufficiente a garantire il fabbisogno.

Emergono invece i bassi valori di ferro introdotti con la dieta. Un adeguato apporto di ferro nelle fasi precoci della gravidanza riduce la frequenza di aborti spontanei. Andrebbe quindi garantita un'introduzione di 18 mg/die nelle donne, superiore rispetto a quella che emerge nello studio OGP (12 mg/die).

Anche l'ipovitaminosi D non aiuta. Vi è una solida evidenza del fatto che i livelli di 25-OH vitamina D nella donna si associno positivamente con il tasso di successo della PMA. Anche qui, vista la prevalenza di subdeficit clinici di questa vitamina, una supplementazione ante-PMA è raccomandabile. Migliora la qualità dello sperma e migliora il microambiente ovocitario.

Lo studio ha indagato anche l'introduzione di Vit B12. La Vit B12 migliora la fertilità nelle donne, effetto preventivo sull'abortività. A rischio sono le donne vegane o con bassi consumi di alimenti di origine animale.

## **CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LA COPPIA**

- Valutare i parametri antropometrici e avere un peso compreso tra 20 e 24.9 di BMI;
- Dieta varia e completa, ricca di vitamine e ferro;
- Introdurre alimenti di origine animale (che contengono ferro, zinco, Vitamina D, Vitamina B12...);
- In fase preconcezionale, riduzione o cessazione di: fumo (ambosessi), alcool anche moderato (donne), pesci di grossa taglia (aumentare invece quello di pesce in genere).

### **PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:**

*Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano*

*Marco Fanini*

*Telefono: 339 6668750 - 340 7773887*

*e-mail: [m.fanini\\_osservatoriogranapadano@oscbologna.com](mailto:m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com)*

*sito web: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it>*