

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER INFERTILITA' - FEMMINILE E MASCHILE

Nelle giovani coppie si osservano di frequente problematiche di infertilità. In alcuni casi, vengono diagnosticate patologie specifiche che possono ostacolare il concepimento (endometriosi, varicocele...). In altre coppie, invece, non si osserva nessuna problematica specifica e l'infertilità viene attribuita 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, circa il 12% delle infertilità dipende da eccessivo peso ponderale o magrezza nella donna.

Infatti, per poter portare avanti una gravidanza in maniera ottimale, sarebbe opportuno avere un peso che rientri nel range di normopeso. L'indice di massa corporea (BMI) si calcola in questo modo: $\text{peso (kg)}/\text{altezza}^2(\text{m}^2)$. In un soggetto normopeso, questo indice dà un risultato tra 18,5 e 25. Se il BMI è inferiore a 18,5 si parla di sottopeso, se è superiore a 25 si parla di [sovrappeso e obesità](#).

All'aumentare del peso, i cicli mestruali diventano irregolari fino ad un possibile scompensamento della funzione riproduttiva. Mentre, nelle donne sottopeso e in quelle che praticano un'attività fisica eccessivamente intensa, si può osservare una difficoltà nell'ovulazione e di conseguenza nel concepimento, per una carenza estrogenica. Inoltre, il sottopeso della madre può rappresentare un rischio per la crescita del feto.

Ricordiamo anche che in alcune donne si può osservare una difficoltà nell'ovulazione legata alla [policistosi ovarica](#). Le donne con policistosi ovarica spesso hanno un indice di massa corporea indicativo di sovrappeso o obesità.

Anche nell'uomo l'obesità può favorire l'infertilità; in ogni caso, basandoci sui dati di letteratura a nostra disposizione, sembra che solo le obesità molto gravi possano avere questi effetti. Tuttavia, è stato osservato che alte concentrazioni di grassi trans possono ridurre la concentrazione dello sperma.

In conclusione, per favorire la fertilità femminile e maschile è consigliata una dieta normocalorica, bilanciata e in alcuni casi ricca in antiossidanti.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

Donna

- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.
- Buona idratazione.
- Preferire il consumo di proteine di origine vegetale.
- Garantire un corretto apporto di vitamine. In particolare coprire i fabbisogni di acido folico. E' opportuno che le donne che si accingono a sostenere una gravidanza valutino col proprio medico la necessità di assumere integratori nutrizionali a base di acido folico.
- Garantire un corretto apporto di ferro. Le donne in età fertile, soprattutto se hanno un flusso mestruale molto abbondante, spesso non riescono a soddisfare con la dieta il proprio fabbisogno di ferro che trovano in prodotti animali (ferro eme) e in prodotti dal mondo vegetale (ferro non eme). In questo caso è opportuno che venga valutata, col proprio medico, la necessità di assumere un integratore nutrizionale a base di ferro.

Uomo

- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla

riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.

- Effettuare una colazione completa (latte o yogurt + carboidrati).
- Consumare pasti completi (carboidrati + proteine + verdura) a pranzo e cena.
- Buona idratazione.
- Garantire un corretto apporto di vitamine e antiossidanti. Valutare con il proprio medico l'eventuale supplementazione di antiossidanti utilizzando dei prodotti presenti in commercio a base di carnitina, arginina, vitamine e altre sostanze come zinco e coenzima Q10.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione** .*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine, pancetta, panna, salse in genere.
- Dolciumi come creme, prodotti da forno soprattutto se farciti, gelati, caramelle perché molto ricchi in grassi saturi e zuccheri semplici.
- Frittelle, patatine e altri alimenti fritti o ricchi in grassi saturi come focacce, piatti pronti e piatti da fast food.
- Frattaglie: fegato, cervello, reni, rognone, cuore.
- Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi, salame, salsiccia, mortadella, ecc. oltre alle parti grasse delle carni.
- Formaggi ad elevato tenore in grassi saturi e colesterolo.
- Alcolici e superalcolici sono controindicati sia per la donna che per l'uomo ma nell'uomo, in particolare, l'alcool può abbassare il livello di testosterone e il numero di spermatozoi e può aumentare il numero di spermatozoi anomali nell'ejaculazione.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Sale. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- Caffè.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Verdura, almeno una porzione ad ogni pasto, cruda o cotta. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i Sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo. Le verdure a foglia verde scuro sono quelle maggiormente ricche di acido folico importante soprattutto per la donna per raggiungere i fabbisogni giornalieri prima del concepimento.
- Frutta, circa due-tre frutti di medie dimensioni. La frutta andrebbe consumata con la buccia (ben lavata). Privilegiare quella ricca di vitamina C come arance e altri agrumi.
- Riso, pasta e pane integrali in alternativa ai corrispettivi raffinati. Carboidrati complessi andrebbero consumati ad ogni pasto. I prodotti integrali sono particolarmente indicati perché ricchi di zinco che è un nutriente essenziale per il benessere degli spermatozoi e degli ovociti.
- Pesce (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo, nelle dosi prescritte, almeno tre volte alla settimana preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore o arrosto. Ricco di omega 3 e zinco è importante sia per il benessere degli ovociti che per il benessere degli spermatozoi e per la salute del cuore.
- Carne: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché

il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti. La carne è un'importante fonte di ferro ed è bene assumerla almeno 3 volte alla settimana.

- I legumi (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) sono un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti) da preferire a tutti gli alimenti ricchi di proteine. Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (2-3 volte alla settimana) componendo così dei piatti unici. Ricchi di zinco in grado di favorire il concepimento e la qualità degli ovociti e degli spermatozoi.
- Formaggi da consumare come secondo, al posto di carne (2 volte a settimana) o due uova (1 volta a settimana), 100 g di formaggi freschi come mozzarella, certosino, scamorza fresca, caciottine fresche, o 50 g di formaggi stagionati come il Grana Padano DOP che è possibile consumare anche giornalmente grattugiato (1 cucchiaino è pari a 10 g) per condire pasta, riso e verdure. Il Grana Padano è un concentrato di latte, ma ha meno grassi del latte fresco intero con cui è fatto perché durante la lavorazione è parzialmente decremato per affioramento naturale. E' grazie a questa caratteristica produttiva che si riduce la presenza di grassi saturi rendendolo un formaggio adatto all'uso quotidiano in molte diete.
- Uova, il loro consumo è importante ma, non deve essere superiore a due uova la settimana, compreso il loro utilizzo per la preparazione di altri piatti. Cucinate sode, alla coque, in camicia o strapazzate con verdure o pomodoro.
- Affettati, la scelta va limitata al consumo di quelli più magri (prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di tacchino e pollo) privandoli del grasso visibile nelle quantità consentite nella dieta senza superare le due volte la settimana.
- Latte ed i suoi derivati quali importante fonte di calcio e di vitamina D. E' importante ricordare che, oltre ad essere assunta con la dieta, la vitamina D può anche essere sintetizzata dal nostro organismo. Per favorire una sintesi ottimale di vitamina D occorre un'esposizione alla luce del sole moderata ma giornaliera, pari a circa 20' nel periodo invernale e 10' nel periodo estivo (evitando le ore più calde e le ore centrali della giornata).
- Bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno.
- Olio extravergine d'oliva a crudo, aggiunto alle pietanze col cucchiaino e con moderazione.

CONSIGLI COMPORIMENTALI

- Una regolare attività fisica, preferibilmente di tipo aerobico, a bassa intensità e lunga durata (come la corsa, la camminata, il nuoto, ecc.) favorisce il calo ponderale.
- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi).
- Non fumare! Il fumo favorisce l'infertilità.
- In caso di sovrappeso o obesità si raccomanda la riduzione del peso e del "giro vita" ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori ad 80 cm nella donna e 94 cm nell'uomo si associano ad un rischio cardiovascolare "moderato". Valori superiori ad 88 cm nella donna e 102 cm nell'uomo sono associati ad un rischio cardiovascolare "elevato".
- Attenzione alle malattie sessualmente trasmesse.
- Seguire le norme per una corretta igiene intim.
- E' consigliabile per l'uomo evitare eccessivo calore nella zona scrotale (vita sedentaria, molte ore alla guida, uso smoderato di telefonini riposti spesso nella tasca, abiti troppo stretti, tessuti sintetici...): temperature troppo alte possono danneggiare gli spermatozoi (non in modo permanente), soprattutto se protratte per lunghi periodi.
- Gli uomini che fanno uso di steroidi anabolizzanti per aumentare la forza e la massa muscolare, possono avere ripercussioni negative sulla capacità di procreare.

Ricette consigliate

[Peperoni farciti](#)

[Gnocchi alla romana con ragù di faraona ai funghi](#)

[Linguine alla frutta secca](#)

[Tagliolini agli scampi](#)

[Tagliolini all'uovo con verdure](#)

[Trofie agli asparagi](#)

[Verdure miste ripiene di vitello e Grana Padano DOP](#)
[Insalata primavera con riso selvaggio e Grana Padano DOP](#)
[Arance ai semi di melagrana](#)
[Tartine con spinaci e acciughe](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

[Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.](#)

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)