

Come aumentare la fertilità

Molti pazienti mi chiedono **come aumentare la fertilità**. Per aumentare la fertilità, lo stile di vita e la frequenza dei rapporti sessuali sono utili rimedi. In questo articolo spiegherò **come aumentare la fertilità**. Cercherò di mostrare **cosa mangiare per aumentare la fertilità** e cosa prendere per aumentare la fertilità femminile. In generale, se ci sono farmaci per aumentare la fertilità femminile e **come aumentare la fertilità maschile in modo naturale**.

[sitemap]

Come aumentare la fertilità

Sulla base di alcuni studi:

- 84% delle coppie fertili **concepiscono spontaneamente entro un anno**
- delle coppie che non concepiscono entro un anno, circa la metà lo faranno entro 2 anni con una percentuale cumulativa di concepimenti del 92% delle coppie che ci provano per due anni
- di conseguenza
 - a circa 35 anni di età, il 94% delle donne fertili concepirà entro 3 anni di rapporti non protetti
 - tra le donne di 38 anni, il 77% delle donne concepirà entro lo stesso intervallo di tempo

Sicuramente, ridurre la presenza di **obesità** è utile. Infatti è ben documentato che:

- un eccessivo peso può portare ad [aborti](#) spontanei e un incrementato rischio di difetti alla nascita
- le donne che hanno un indice di massa corporea superiore a 25kg/m², tipicamente, sono insulino-resistenti, hanno la sindrome dell' [ovaio policistico](#) (PCOS) e [sterilità](#)

- pazienti infertili sovrappeso che ricorrono alle tecnologie di [fecondazione assistita](#)
 - richiedono una terapia con più alte dosi di gonadotropine
 - producono meno follicoli
 - generano embrioni di minore qualità

Quanti rapporti occorre avere per aumentare la fertilità?

- secondo alcuni, il numero corretto di rapporti sessuali per ottenere il massimo di fertilità è uno ogni 2-3 giorni
- secondo altri, rapporti giornalieri aumentano la qualità del seme
- **il consiglio del Gruppo Donnamed è avere rapporti ogni volta che la qualità del rapporto risulti soddisfacente**
- è dimostrato infatti che rapporti sessuali di qualità massimizzano l'ottenimento della gravidanza
- sconsigliamo pratiche come i rapporti mirati a letto con il monitoraggio dell'ovulazione. Essi sono infatti poco produttivi in termini di gravidanza e possono indurre stress nella coppia. Lo stress si può tradurre in:
 - fallimenti del meccanismo di erezione ([disfunzione erettile](#))
 - calo del desiderio
 - secchezza vaginale
 - dolori alla penetrazione

Come aumentare la fertilità femminile con i farmaci

Sui farmaci o altri metodi per aumentare la fertilità femminile naturale si sa poco.

L'assunzione di cibi o farmaci contenenti acidi grassi

polinsaturi può aumentare la fertilità femminile. Gli acidi grassi polinsaturi, in particolare, si suddividono in omega-3, omega-6 e omega-9, di cui i primi due non possono essere sintetizzati nel nostro organismo e, perciò, devono essere assunti dalla dieta.

È in corso, quindi, una campagna per promuovere l'assunzione di grassi omega-3 (presenti nel pesce e nelle verdure verdi, ricche di clorofilla) rispetto a quella degli omega-6 (presenti negli oli vegetali).

Moltissimi studi hanno dimostrato che gli **acidi grassi polinsaturi:**

- hanno un importantissimo ruolo nella produzione di prostaglandine e steroidi, molecole che regolano positivamente le funzioni riproduttive anche nel processo di fertilizzazione quando lo spermatozoo incontra l'ovocita
- controllano le attività uterine
- influenzano la data del parto
- alcuni omega-6, come l'acido gamma-linoleico presente in certi oli vegetali
 - favoriscono la sopravvivenza degli spermatozoi nella cavità uterina
 - regolano le contrazioni uterine
- l'assunzione di grassi omega-3
 - riduce il rischio di parto prematuro
 - favorisce la crescita del feto
 - riduce il tasso di neonati sottopeso, come dimostrato in uno studio sulle donne eschimesi, che hanno un'alimentazione basata soprattutto su pesce azzurro, ricco di omega-3, dove è molto ridotto il tasso di neonati sottopeso rispetto alla media europea o americana

L'assunzione di acido folico nelle donne sembra essere importante:

- poco si conosce sugli effetti del folato o dell'acido folico sullo sviluppo degli ovociti. In uno studio è stata dimostrata l'esistenza di un sistema di trasporto per il folato negli ovociti di rana. Non sono presenti studi simili sull'uomo
- alcuni autori hanno notato una migliore qualità ovocitaria in donne supplementate con acido folico rispetto a donne che non hanno ricevuto la somministrazione
- l'acido folico prendendo parte all'eritropoiesi (processo di formazione dei globuli rossi) può determinare, se carente, l'insorgenza di anemia megaloblastica. Questo può verificarsi particolarmente in gravidanza
- donne in gravidanza, non supplementate con acido folico, presentano una diminuzione della concentrazione di folato in circolo. Questa riduzione potrebbe rappresentare una risposta fisiologica alla gravidanza, ma il meccanismo non è conosciuto
- l'uso periconcezionale dell'acido folico e nelle prime fasi della gravidanza è efficace anche nel ridurre il rischio di nascita con difetti del tubo neurale (DTN) del 70%. Il tubo neurale è la struttura da cui si formano il cranio, il cervello, la colonna vertebrale e il midollo spinale. Questa struttura si chiude in un feto normale entro 30 giorni dal concepimento; se questo non avviene, si parla, a seconda dei casi, di anencefalia, encefalocele, spina bifida
- l'uso dei folati si è esteso per la prevenzione di problemi come: distacco intempestivo della placenta, ridotta crescita intrauterina, [aborto](#) spontaneo, parto prematuro, morte intrauterina

Come aumentare la fertilità

maschile

Per gli uomini, come per la donna, è noto che **l'obesità riduce la fertilità maschile.**

- è stata osservata una relazione inversa tra indice di massa corporea e il numero totale di spermatozoi normali e motili per individuo
- quando l'indice di massa corporea è superiore a 25 kg/m² gli uomini hanno meno spermatozoi normali e motili per eiaculato
- è riportato anche un aumento dell'incidenza di [oligozoospermia](#) (ridotta concentrazione degli spermatozoi) all'aumentare dell'indice di massa corporea:
 - uomini normali= 5.32%
 - sovrappeso= 9.52%
 - obesi= 15.62%
- soprattutto l'alto deposito di grasso nell'area sovrapubica e nella parte interna della coscia risulta correlato a un'alterata produzione spermatica o integrità cromatinica

A parte le convenzionali cause dell'infertilità maschile ([varicocele](#), criptorchidismo, infezioni, fibrosi cistica, tumori), una nuova ed importante causa è stata identificata nello stress ossidativo.

Lo stress ossidativo è determinato da uno squilibrio tra la produzione e l'eliminazione di specie reattive dell'ossigeno (ROS), da parte del nostro sistema di difesa antiossidante.

Esso è associato a patologie umane come cancro, diabete, danni al fegato, artrite reumatoide, cataratta, AIDS, danni al sistema nervoso centrale. Un effetto non meno importante è quello esercitato sugli spermatozoi e sulla fertilità.

Condizioni che favoriscono stress ossidativo nel maschio sono:

- [varicocele](#)
- [prostatiti](#)
- epididimiti
- vesciculiti

Eccessivi livelli di stress ossidativo determinano:

- bassa qualità del seme
- danni alle membrana spermatica che riducono la motilità e la capacità di fusione con l'ovocita
- danni al DNA degli spermatozoi
- diminuzione della percentuale di fecondazione
- una bassa qualità dell'embrione
- rischio di abortività

Si possono distinguere tre differenti tipi di sistema di protezione antiossidante:

- **antiossidanti assunti con la dieta (secondo noi i migliori)**
- antiossidanti endogeni
- proteine che legano i metalli

Cosa mangiare per aumentare la fertilità

Noi consigliamo, sia per le donne che per gli uomini, di non assumere integratori (a parte l'acido folico per la donna). Meglio assumere cibi ricchi di antiossidanti.

Tra questi:

- pesce azzurro (alici, sardine, salmone, sgombro)
- oli vegetali (in particolare olio extra vergine di oliva, o olio di soia)
- frutta secca (esempio 3 noci la mattina a colazione)
- frutta e verdura, in particolare dal colore rosso
- basse quantità di carne rossa (preferire la carne

bianca)

Approfondimenti

[Terry t. Turner et al. Oxidative stress: a common factor in testicular dysfunction. J Andr 2008; 29: 5](#)

[Dorota Sanocka and Maciej Kurpisz. Reactive oxygen species and sperm cells. Reprod Biol Endocrinol 2004; 2: 12](#)

[Tremellen K. Oxidative stress and male infertility—a clinical perspective. Hum Reprod Update 2008; 14: 243–258](#)