

# Infertilità: Cause e Prevenzione



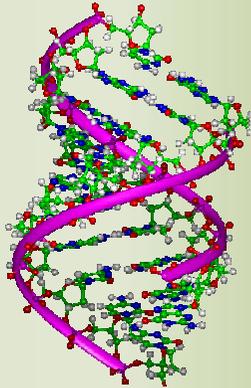
# Lo sapevate che...?

- l'infertilità è una patologia che affligge un numero crescente di coppie a livello globale
- questa patologia può avere implicazioni fisiche, psicologiche, economiche e sociali
- i fattori che provocano l'infertilità possono essere molteplici, ma spesso non è possibile individuare una causa ovvia
- l'infertilità è una patologia complessa e multifattoriale che richiede un attento iter diagnostico e un percorso terapeutico personalizzato
- alcuni accorgimenti permettono di prevenire alcuni dei fattori che causano l'infertilità



# Fattori di Infertilità

## Fattori Genetici



## Invecchiamento



## Fattori congeniti



## Fattori esterni



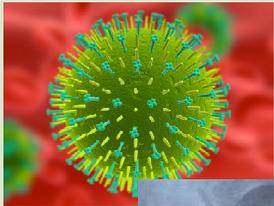
# Fattori esterni di Infertilità: come prevenirli

Attualmente, i fattori esterni di infertilità sono gli unici che possono essere contrastati da una semplice ed attenta prevenzione.

**La prevenzione deve iniziare fin dalla giovane età per avere maggiore efficacia!**



## Infezioni



- ✓ Praticare sesso sicuro per evitare di contrarre infezioni
- ✓ Qualora venga contratta un'infezione, rivolgersi subito al proprio medico
- ✓ Sottoporsi a controlli periodici



## Inquinamento



- ✓ Evitare, per quanto possibile, l'esposizione ad agenti inquinanti e radiazioni che possono avere effetti negativi sulla qualità dei gameti

## Abitudini voluttuarie

- ✓ Ridurre il consumo di alcool e caffeina
- ✓ Evitare il fumo. Qualora si decida di smettere di fumare rivolgersi a professionisti per un'adeguata consulenza
- ✓ Evitare di assumere droghe o cessarne il consumo



## Peso e Alimentazione



- ✓ Mantenere un peso corporeo adeguato per evitare squilibri ormonali
- ✓ Mantenere il peso sotto controllo e rivolgersi al medico in caso di variazioni significative che potrebbero essere sintomo di patologie

✓ Seguire una dieta sana e bilanciata. Studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca di pesce, vegetali e cereali integrali e con ridotto apporto di grassi può essere utile per prevenire il rischio di infertilità.



## La dieta della fertilità

Vari studi hanno dimostrato l'influsso positivo di determinate sostanze nutritive sulla funzionalità dell'apparato riproduttivo femminile e di quello maschile.



### VITAMINA B6

La vitamina B6 ha influssi benefici sul sistema immunitario ed inibisce la crescita di vari tipi di cellule tumorali.

Le sue proprietà hanno effetti positivi anche sulle donne affette da infertilità idiopatica, accrescendo le probabilità di concepimento.

Questa vitamina è presente in particolare nelle carni avicole (pollo, tacchino,...), nel latte e nei suoi derivati, in alcune varietà di pesce, come ad esempio il salmone, e in alcuni frutti come le noci o le banane.

### VITAMINA C

E' provato che la vitamina C ha effetti positivi nei casi di infertilità dovuta all'agglutinazione degli spermatozoi.

Tale sostanza è contenuta in numerosi frutti (kiwi e agrumi in primis) e verdure (tra cui peperoni e spinaci).

### ZINCO

Lo zinco influisce in modo significativo sulla spermatogenesi in virtù della sua interazione con il testosterone.

Gli alimenti ricchi in zinco comprendono, tra gli altri, fiocchi d'avena, legumi, cacao, carne di manzo e di vitello, carote e mandorle.



## Stile di Vita

- ✓ Praticare una regolare attività fisica
- ✓ Evitare eccessi nell'attività fisica per ridurre il rischio di irregolarità mestruali



- ✓ Cercare metodi per ridurre lo stress che potrebbe influire sulle probabilità di concepimento

- ✓ Tenere monitorato il ciclo mestruale. Irregolarità del ciclo sono importanti per individuare eventuali stati di malessere



## Salute e Benessere

✓ Analizzare accuratamente la storia medica familiare. Fattori genetici possono essere causa di infertilità



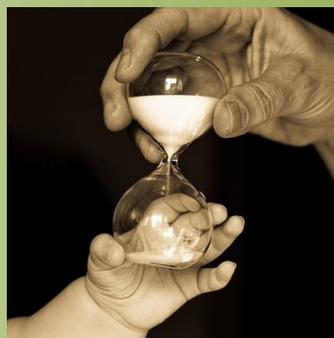
✓ In caso di terapia farmacologica, verificare con il medico o il farmacista i potenziali effetti sulla fertilità dei medicinali assunti

✓ Effettuare controlli per patologie come il diabete o l'ipotiroidismo, che possono influire sulla fertilità





La condizione di infertilità è definita come l'incapacità di avere un figlio dopo due anni di regolari rapporti non protetti. Tuttavia, è opportuno consultare uno specialista ed iniziare un percorso diagnostico già dopo 12 mesi, soprattutto se l'età della donna supera i 35 anni.



Il fattore tempo è fondamentale per aumentare le probabilità di successo dei trattamenti per l'infertilità. Un iter diagnostico rapido ed accurato è utile per ridurre lo stress della coppia e garantire ai pazienti i migliori risultati possibili

