

# Perché la paternità ha inizio prima del concepimento

La dieta e lo stile di vita del futuro papà possono condizionare le possibilità di concepire. Quando si parla di dieta per una gravidanza in salute, l'attenzione tende a concentrarsi sulle mamme. Ma dati scientifici sempre più numerosi dimostrano che anche lo stile di vita e il peso del padre potrebbero avere un impatto sulla fertilità. La "dieta da futuro papà" Gli uomini in sovrappeso hanno maggiori probabilità di presentare un numero di spermatozoi ridotto rispetto ai soggetti con peso equilibrato. Le ricerche più recenti indicano inoltre che la perdita di peso può influire positivamente sulla qualità dello sperma. Ecco perché nutrirsi bene è importante anche per i papà. In passato si pensava che alcune sostanze nutritive, come l'acido folico, fossero indispensabili solo per la madre. I ricercatori hanno scoperto tuttavia che anche gli uomini potrebbero aver bisogno di vitamine e minerali per favorire il concepimento. «Una dieta ricca di frutta e verdura, che garantisce il giusto apporto di fibre, vitamine e antiossidanti, può avere effetti benefici sulla fertilità sia femminile che maschile», spiega il Dr. Robert DiGregorio, D.O., (Medico osteopata), Head of Global Regulatory Affairs, Nestlé Nutrition. Nutrire un corpo "da futura mamma" Naturalmente non conta solo papà. Le tue probabilità di rimanere incinta dipendono anche da quello che mangi e da quanto pesi. Gli studi indicano che le future mamme possono influire sulla propria fertilità mantenendo un peso equilibrato e facendo attenzione alla dieta. Utile, ad esempio, il consumo di alimenti ricchi di proteine vegetali, come i legumi, e di grassi buoni, come l'olio d'oliva. Preferire i carboidrati complessi ai cibi raffinati carichi di zuccheri ti aiuterà a stabilizzare la glicemia, altro fattore che incide sulla fertilità. «Un altro studio ha evidenziato che l'assunzione di un multivitaminico contenente acido folico almeno tre volte a settimana riduce le probabilità di infertilità ovulatoria, un risultato non trascurabile per le donne che desiderano diventare madri», spiega il Dr. Di Gregorio. Una dieta completa sotto il profilo nutrizionale può anche contribuire, a concepimento avvenuto, a garantire al nascituro tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno per crescere sano. Una certezza in più ancor prima di scoprire di essere incinta. «Quando una coppia accarezza il sogno di mettere su famiglia, dieta sana e peso forma sono un buon punto di partenza per entrambi i futuri genitori», consiglia il Dr. Di Gregorio.