

[Home](#) > Fattori che influiscono sulla fertilità

Condividi questa/o

X



Fattori che influiscono sulla fertilità

Sono rare le donne che rimangono incinte immediatamente. Ci vuole un po' di pazienza! Quando si cerca una gravidanza, entrano in gioco molti fattori. Leggi questo articolo per scoprire in quale misura puoi influire tu stessa sulla tua fertilità.

<https://www.nestlebaby.it/fattori-che-influiscono-sulla-fertilita> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Fattori che influiscono sulla fertilità

Sono rare le donne che rimangono incinte immediatamente. Ci vuole un po' di pazienza! Quando si cerca una gravidanza, entrano in gioco molti fattori. Leggi questo articolo per scoprire in quale misura puoi influire tu stessa sulla tua fertilità.

Mercoledì 10 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

In realtà se la fertilità di una persona non è influenzata negativamente da fattori genetici, patologici o determinati dall'età, nulla impedisce la procreazione. Ciò nonostante, la pazienza di un numero sempre maggiore di coppie viene messa a dura prova e molti si chiedono: posso fare qualcosa per influire positivamente sulla fertilità? Certo che puoi!

Ridurre lo stress

La pressione fisica e psichica può influire negativamente sul sistema ormonale, soprattutto in caso di stress duraturo ed estremo. In questo caso prendersi pause pause regolari per cercare di rilassarsi, possono essere utili: meglio se in coppia e in un contesto romantico che risveglia il desiderio di intimità.

Evitare la nicotina

Il fumo influisce negativamente sulla fertilità, sia nell'uomo che nella donna. Gli spermatozoi hanno una motilità ridotta e muoiono prima, inoltre la riserva ovarica della donna può esaurirsi precocemente. È meglio smettere sin d'ora di fumare, perché sarà necessario rinunciarvi almeno a partire dalla gravidanza.

Ridurre il consumo di alcolici

Una funzione importante del fegato è la metabolizzazione degli ormoni sessuali. Tuttavia, se il fegato ha una funzionalità limitata a causa dell'alcol, non può adempiere a questa funzione e il livello di ormoni può subire una variazione, sia nell'uomo, sia nella donna. Questo provoca una riduzione della fertilità. Una birra o un bicchiere di vino ogni tanto non guastano, ma occorre non esagerare.

Limitare la caffeina

Gli esperti ritengono che anche la caffeina influisca negativamente sulla fertilità. Le donne che desiderano una gravidanza non dovrebbero assumere più di 200/300 mg di caffeina al giorno, pari a circa due/tre tazzine di caffè. Tieni presente che anche le bevande al gusto cola, il cacao, la cioccolata e il tè possono contenere caffeina in piccole quantità.

Vivere e alimentarsi in modo consapevole

Passare a uno stile di vita sano è fondamentale per preparare al meglio il proprio corpo alla gravidanza. In questo contesto rientrano un'alimentazione equilibrata, l'attività sportiva e un IMC (indice di massa corporea) normale (tra 18.5 e 25). L'obesità ha effetti negativi sulla fertilità, perché nell'uomo può abbassare i livelli degli ormoni maschili e ridurre la produzione di spermatozoi, mentre nella donna può provocare alterazioni ormonali che incidono sulla maturazione degli ovociti.

Godersi la sessualità

Va da sé che aumentando la frequenza dei rapporti sessuali, cresce anche la possibilità di rimanere incinta.

Attenzione ai medicinali

Se assumi regolarmente medicinali, chiedi al tuo medico di fiducia se questi influiscono sulla fertilità o sull'equilibrio ormonale. Questo avviene ad esempio con alcuni psicofarmaci, ma anche con anabolizzanti e preparati che riducono la pressione sanguigna o contengono cortisone.

Dormire a sufficienza

La carenza persistente di sonno si ripercuote negativamente su numerose funzioni corporee.. Gli esperti ritengono che l'insufficienza di sonno riduca la fertilità di uomini e donne. Al contrario, chi fa regolarmente delle pause per riposare e dorme a sufficienza è rilassato, può avere una maggiore probabilità di un buon equilibrio ormonale.

Fattori ambientali

Esistono alcuni fattori ambientali che influiscono negativamente sull'equilibrio ormonale e ai quali non possiamo più sottrarci. Tuttavia, i seguenti suggerimenti potrebbero essere utili: scegli alimenti freschi e frutta e verdura di stagione; lava sempre con molta cura frutta e verdura; evita gli alimenti contenenti conservanti e additivi.

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/fattori-che-influiscono-sulla-fertilita>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/fattori-che-influiscono-sulla-fertilita>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/fattori-che-influiscono-sulla-fertilita&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/8944_gettyimages_87241204
che influiscono sulla fertilità

[3] <https://twitter.com/share?text=Fattori%20che%20influiscono%20sulla%20fertilit%C3%A0&url=https%3A//www.nestlebaby.it/che-influiscono-sulla-fertilita>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/fattori-che-influiscono-sulla-fertilita>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/5901>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>