

04

Altro da sapere?

Occhio anche agli stili di vita.

Altro da sapere?

Stili di vita

Fumo

Causa infertilità? Sì!

Circa il 13% dell'infertilità femminile può essere causato dal **fumo**. Esso fa aumentare anche il rischio di aborti spontanei e di gravidanze extrauterine. Oltre a provocare menopausa anticipata! Nell'uomo rende gli spermatozoi meno mobili.

Canne

Anche i **cannabinoidi** possono interferire con l'impianto degli embrioni e la motilità degli spermatozoi.

Alcol

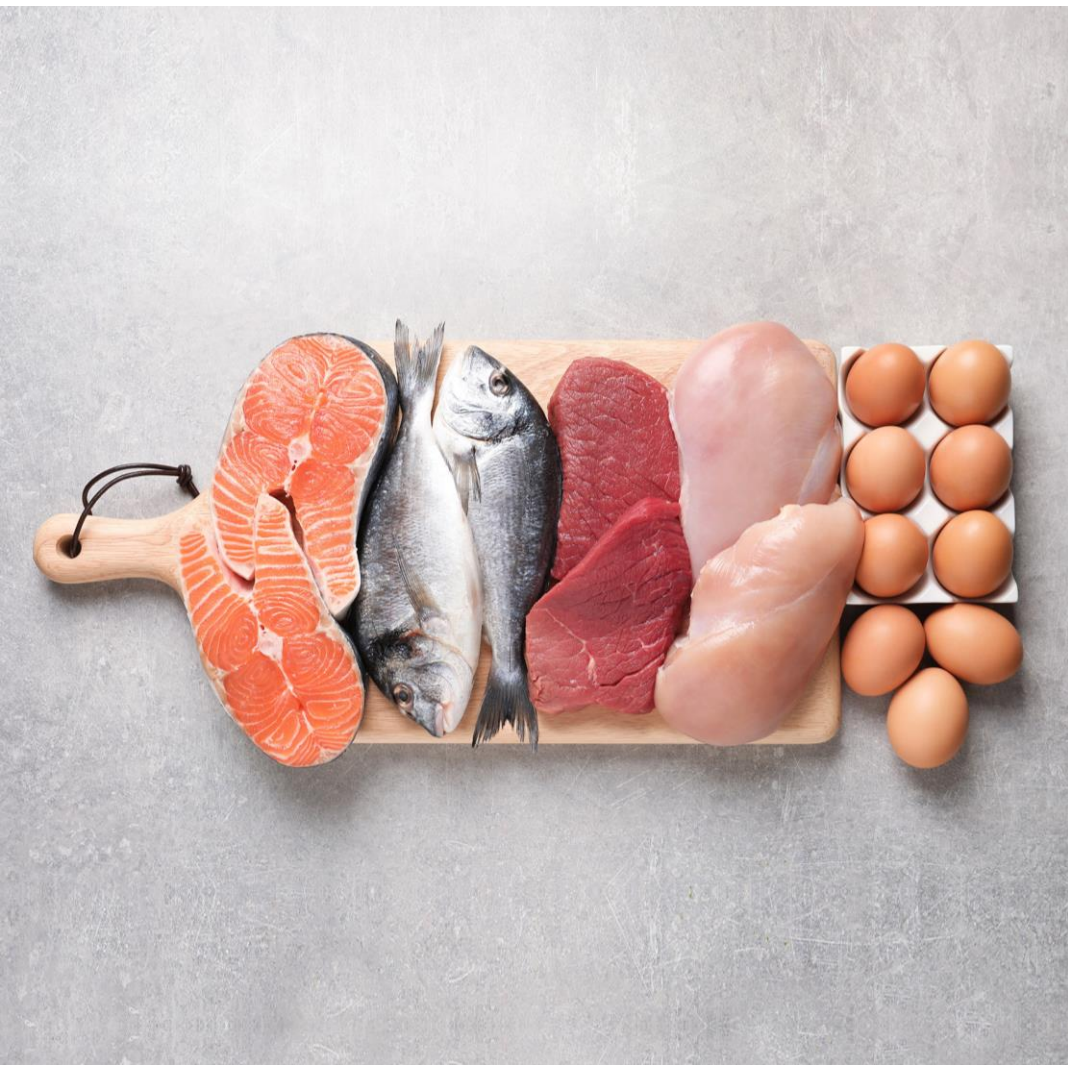
Il consumo eccessivo di **alcol**, nella donna, altera i meccanismi dell'ovulazione e dello sviluppo ed impianto dell'embrione; nell'uomo, invece, danneggia i testicoli, riduce i livelli di testosterone e danneggia la maturazione degli spermatozoi.



Concepiano

Altro da sapere?

Stili di vita



Alimentazione

Anche **quello che mangi** può influenzare la tua fertilità futura.

Non dovrebbero mancare sulla tavola:

- ✓ **Acidi grassi monosaturi** (ad esempio: olio extravergine di oliva)
- ✓ **Proteine**, meglio non di origine animale (carne), ma di origine vegetale (legumi).
Questi ultimi sono infatti una buona fonte di zinco, che rende migliore la qualità degli ovociti e degli spermatozoi
- ✓ **Zinco e omega 3** che tengono in forma l'apparato riproduttivo:
 - omega 3: sardine, sgombri, salmone, merluzzo e aringhe
 - zinco: latte, carne, uova, lievito di birra e frutti di mare come le ostriche