



## Il tempo giusto per i regimi alimentari finalizzati alla PMA

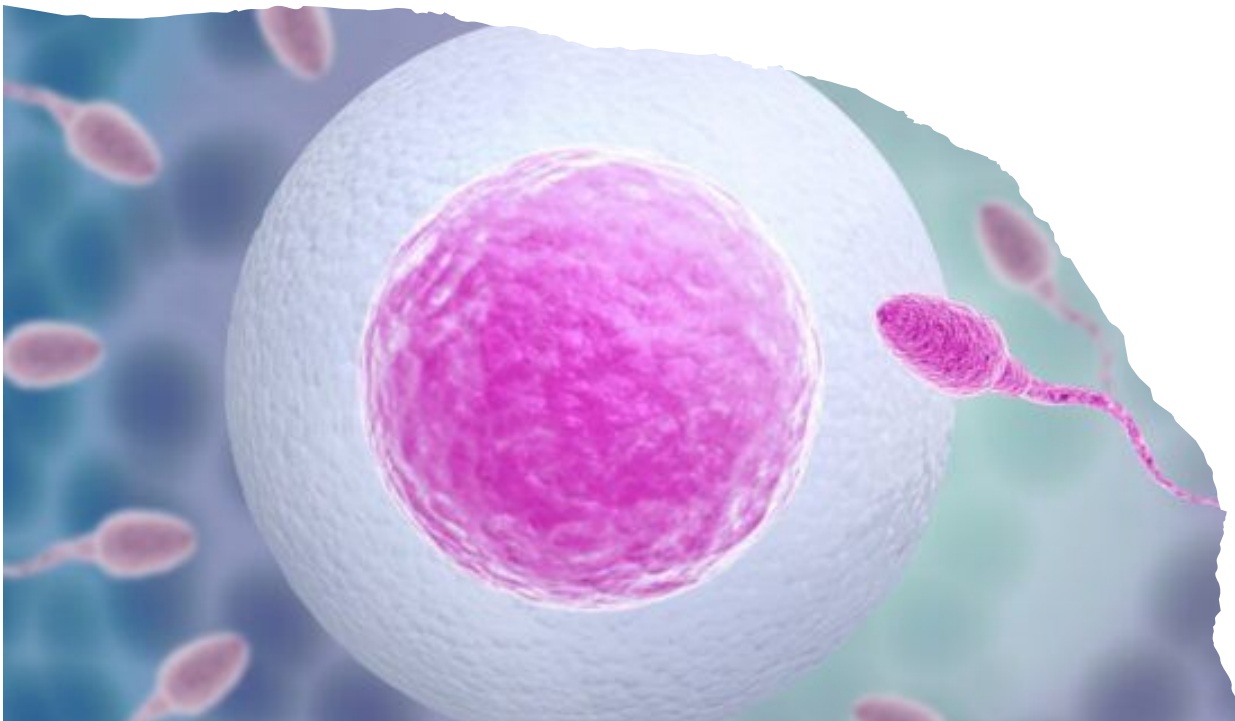


Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
Docente a contratto Università di Bologna,  
Comitato Scientifico e Giunta esecutiva ISDE

# Esiste una “dieta per la fertilità?”

Negli ultimi anni, numerosi studi hanno indagato la relazione tra alimentazione e fertilità. Gli studi si sono concentrati su persone che cercano di concepire senza assistenza medica e su persone che utilizzano tecnologie di riproduzione assistita

È importante notare che i risultati di diversi studi su dieta e fertilità non sono completamente coerenti ma ci sono alcuni spunti con prove crescenti a loro supporto.



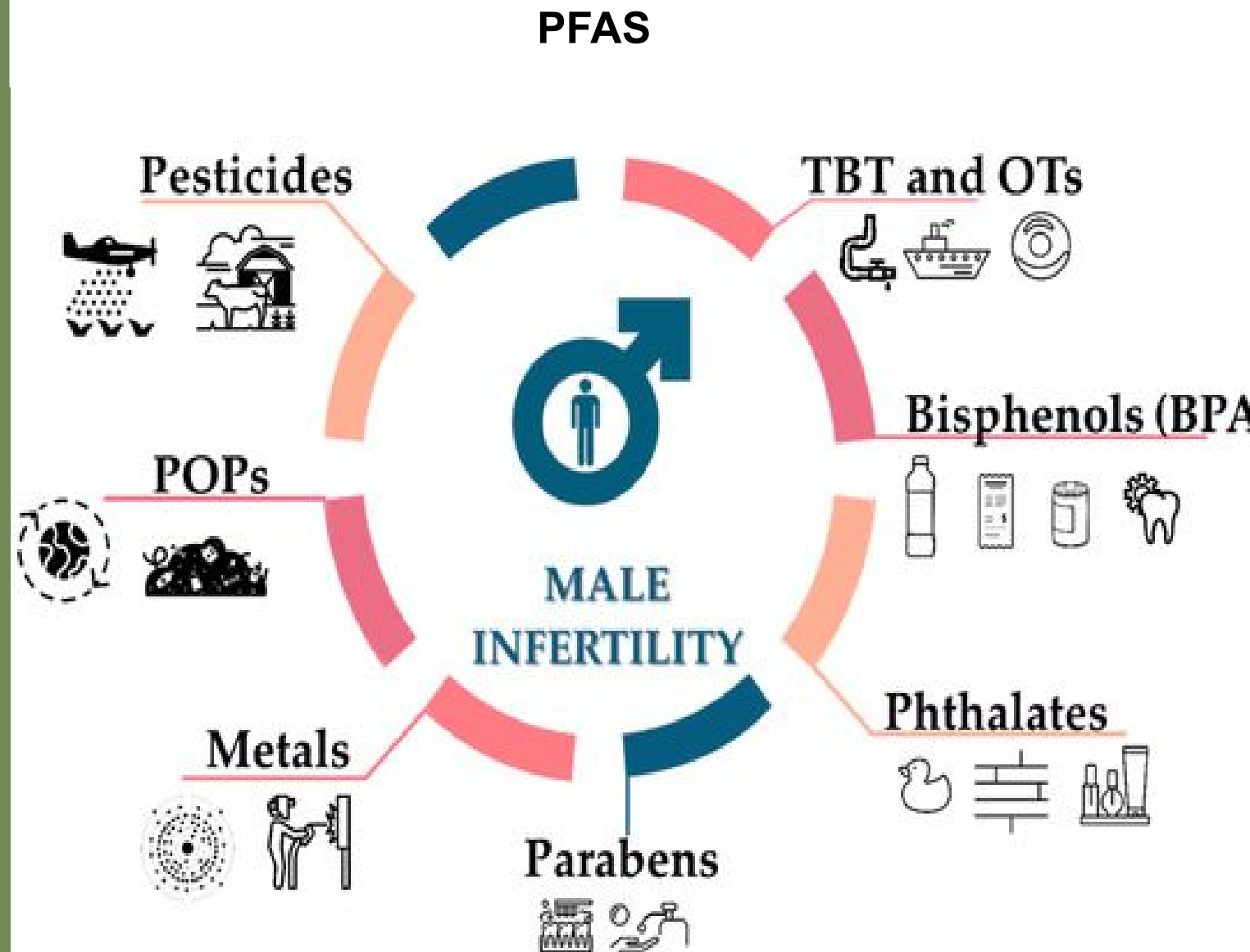
# Dieta e fertilità

## Parole Chiave

- Contaminanti ambientali
- Microbiota (vaginale e intestinale)
- Ormoni (Insulina, Progesterone, Estrogeni, testosterone)
- Indice glicemico/ carico glicemico
- Sovrappeso e obesità
- Micronutrienti
- Qualità alimentare



# Interferenti endocrini e fertilità

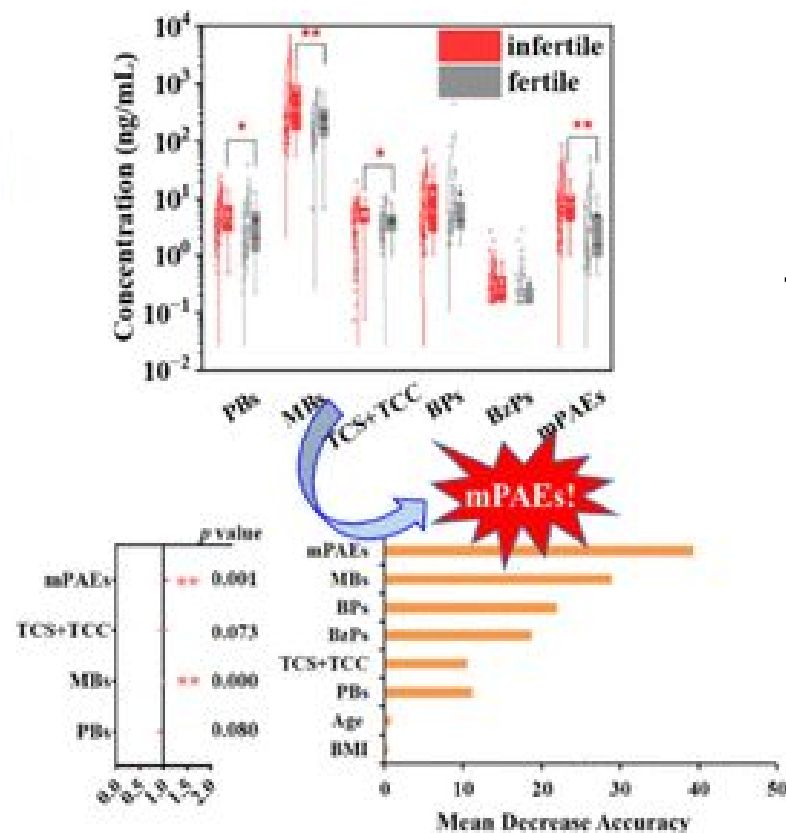


## Exposure to Multiple Endocrine-Disrupting Chemicals and Associations with Female Infertility: A Case-Control Study

Xianping Wei,<sup>▽</sup> Na Zhang,<sup>▽</sup> Qingqing Zhu,\* Yu Hu, Xin Wang, Xueyu Weng, Chunyang Liao, and Guibin Jiang

Cite This: <https://doi.org/10.1021/envhealth.4c00040>

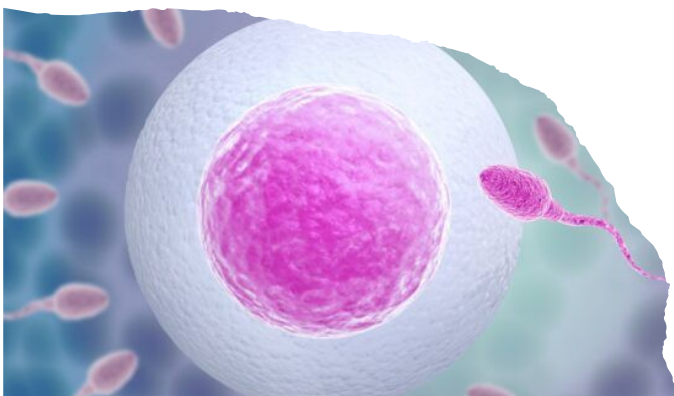
Read Online



Le donne che soffrono di infertilità hanno una maggiore concentrazione di ECD nel sangue rispetto alle donne fertili

**Nutritional interventions to ameliorate the effect of endocrine disruptors on human reproductive health: A semi-structured review from FIGO**

Gillian A. Corbett, Sadhbh Lee, Tracey J. Woodruff, Mark Hanson, Moshe Hod, Anne Marie Charlesworth, Linda Giudice, Jeanne Conry, Fionnuala M. McAuliffe  ... [See all authors](#) 



Diversi interventi si sono rivelati efficaci nel ridurre l'esposizione agli interferenti endocrini:

evitare contenitori, bottiglie e imballaggi in plastica

evitare cibi/bevande in scatola

consumo di cibi freschi e biologici

Pentole antiaderenti e carte da forno

evitare cibi veloci/lavorati e Ultraprocessati

integrazione con vitamina C, iodio e acido folico.

# L'indice glicemico e il carico glicemico

- sono indicatori importanti dell'effetto di una dieta a base di carboidrati sui livelli di glucosio nel sangue.
- Carboidrati ad alto IG e il carico glicemico sono stati associati a un'incidenza aumentata di infertilità nelle donne sane.
- I livelli aumentati di insulina che determinano livelli elevati di IGF-I e di androgeni potrebbero creare condizioni endocrine simili a quelle associate alla PCOS
- Inoltre un elevato apporto di carboidrati può verificarsi a scapito dei grassi naturali, che sono un prerequisito per il mantenimento della funzione ovulatoria





# Nutrizione e fertilità

**Le caratteristiche comuni di queste diete erano un elevato consumo:**

frutta e verdura

cereali integrali

Legumi ( fonti di proteine vegetali)

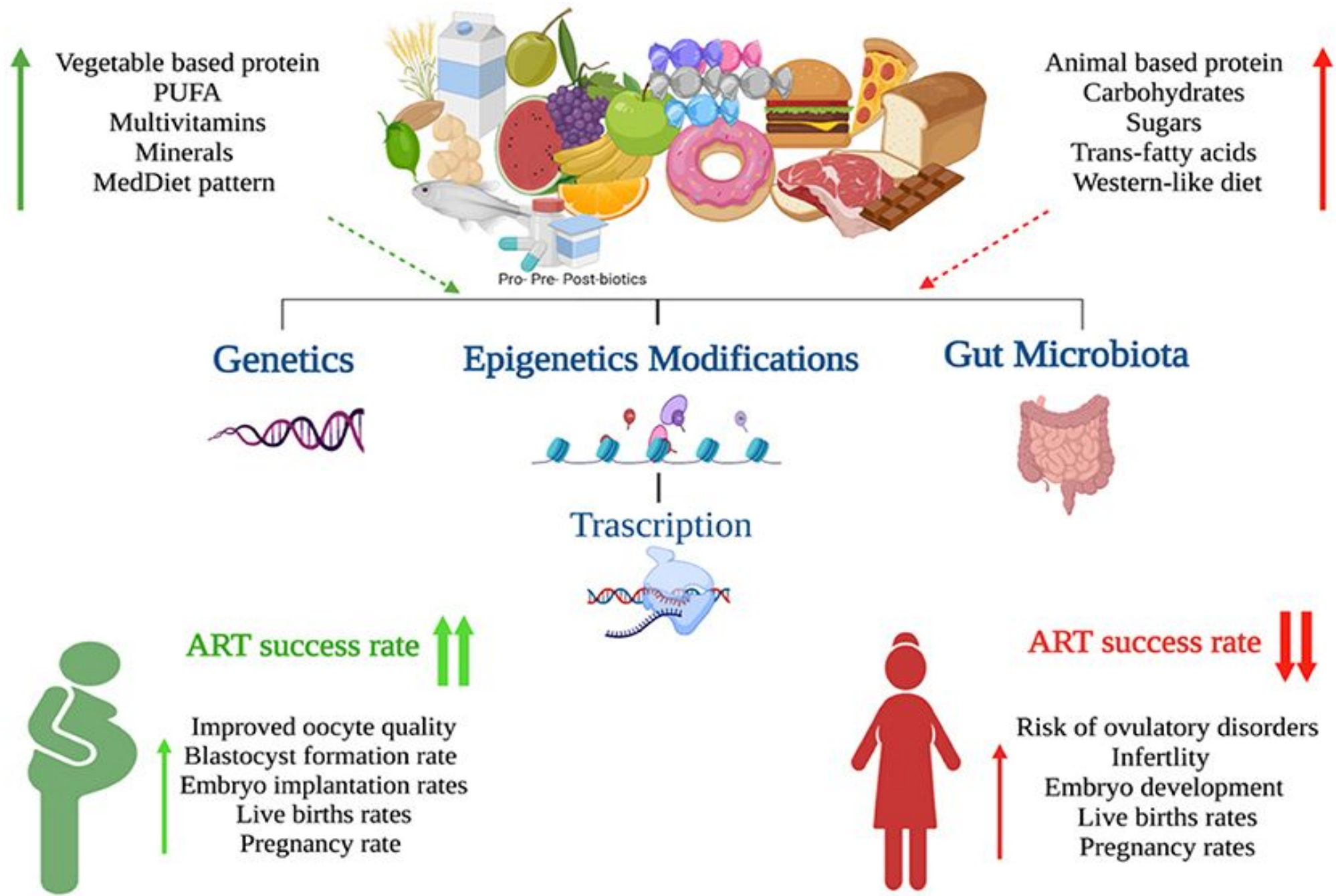
Noci

Pesce

oli monoinsaturi o polinsaturi, con un consumo limitato di alimenti altamente trasformati

**Zuccheri e Grassi Trans sono negativamente associati alla fertilità**

**Alcool e caffeina:** dati contrastanti, ma si consiglia di ridurre/ evitare alcolici



# Micronutrienti, integrazioni e fertilità

I micronutrienti associati a una migliore fertilità nelle donne sottoposte a PMA includono

- acido folico
- vitamina D (in caso di carenza)
- PUFA omega-3

Vitamina B12

➤ [Mol Aspects Med. 1997;18 Suppl:S221-8. doi: 10.1016/s0098-2997\(97\)00040-x.](#)

## The protective role of ubiquinol-10 against formation of lipid hydroperoxides in human seminal fluid

R Alleva <sup>1</sup>, A Scaramucci, F Mantero, S Bompadre, L Leoni, G P Littarru

Affiliations + expand

PMID: 9266525 DOI: [10.1016/s0098-2997\(97\)00040-x](#)



# Fertilità Maschile e Med-Diet

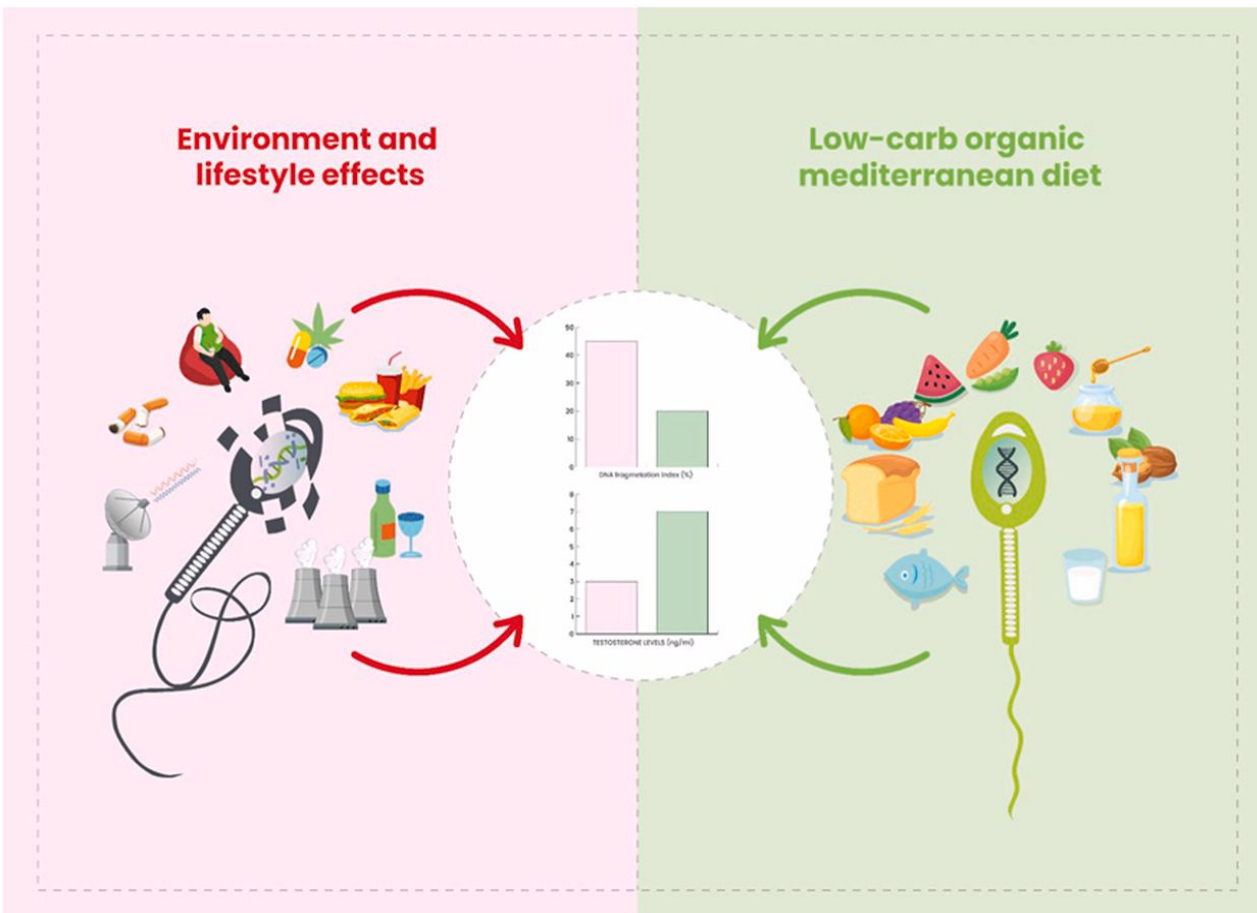


La dieta mediterranea ha un effetto benefico sulla fertilità maschile.

Gli alimenti biologici aumentano gli effetti benefici della dieta mediterranea.

La dieta mediterranea biologica a basso contenuto di carboidrati riduce la frammentazione  
La dieta mediterranea biologica può contrastare l'effetto proossidante degli inquinanti del DNA dello sperma .

La dieta mediterranea biologica a basso contenuto di carboidrati aumenta i livelli di testosterone.

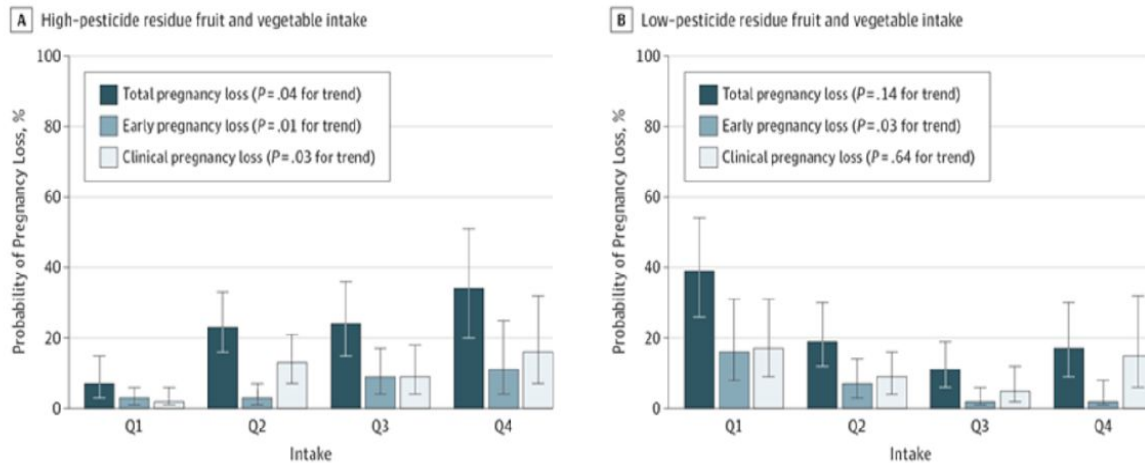


January 2018

# Association Between Pesticide Residue Intake From Consumption of Fruits and Vegetables and Pregnancy Outcomes Among Women Undergoing Infertility Treatment With Assisted Reproductive Technology

Yu-Han Chiu, MD, ScD<sup>1,2</sup>; Paige L. Williams, PhD<sup>2,3</sup>; Matthew W. Gillman, MD, SM<sup>4,5</sup>; et al
[» Author Affiliations](#) | [Article Information](#)


**Figure 1. Probabilities of Total, Early, and Clinical Pregnancy Loss According to High- or Low-Pesticide Residue Fruit and Vegetable Intake Among 256 Women With Successful Implantation (316 Cycles) From the EARTH Study**



Un consumo più elevato di FV ad alto residuo di pesticidi è stato associato a minori probabilità di gravidanza e di nascita di bambini vivi a seguito di trattamento dell'infertilità con ART.

Questi dati suggeriscono che l'esposizione alimentare ai pesticidi entro l'intervallo di esposizione umana tipica può essere associata a conseguenze riproduttive avverse.

# Take home message

- Il regime alimentare può modulare la risposta ormonale e supportare la riuscita della PMA
- E' necessario informare la coppia non solo sul tipologia di dieta da seguire ma anche su altri aspetti importanti come **la Qualita' Nutrizionale ( più polifenoli, meno pesticidi, meno metalli pesanti ( Baranski, 2014)**

**Non c'e' una dieta della fertilità uguale per tutti e l'intervento nutrizionale va personalizzato in base alle problematiche**

**E' tempo di pensare alla qualita':  
Qualità dell'ambiente e del cibo =fertilità**

