

ABSTRACT

Infertilità di coppia: casi clinici di trattamento bionutrizionale *Dott.ssa Anna D'Eugenio - Roma*

Si definisce infertilità lo stato di diminuita capacità di concepire e generare prole. L'infertilità si distingue dalla sterilità in quanto reversibile.

L'argomento della relazione riguarda l'infertilità attraverso la valutazione di casi clinici in cui, ad un'oligoastenospermia di grado più o meno severo si associavano cicli ormonali femminili spesso anovulatori.

In modo particolare, un caso seguito e documentato dall'età di 14 anni, ha permesso molte valutazioni sulla possibilità di intervenire in modo attivo sulla spermatogenesi, anche quando l'esame del liquido seminale sembrava irrimediabilmente compromesso.

L'alimento è capace di agire profondamente, con una rapidità sorprendente, migliorando sia la qualità dell'eiaculato che l'efficienza dell'ovulazione.

Molto importante, nella terapia dell'infertilità di coppia è la simultaneità dello stimolo, in modo da permettere al liquido seminale di raggiungere il massimo della sua potenzialità fecondante in corrispondenza dello scoppio del follicolo ovarico.

La dieta, quindi, va proposta ad entrambi i partner, per aumentare la possibilità del concepimento.

[...]

La dieta viene costruita correggendo i singoli squilibri, ricordando, però, che intorno al periodo ovulatorio il liquido seminale deve aver raggiunto delle caratteristiche di incisività e fluidità e il follicolo ovarico deve essere ben vascolarizzato e infarcito di colesterolo ma soprattutto il muco cervicale deve essere accogliente.

[...]

La dieta nell'oligoastenospermia deve:

- apportare una quota sostenuta di proteine animali
- assicurare un apporto costante di fosfolipidi, colesterolo ed acidi grassi
- offrire zinco, magnesio, carnitina...
- assicurare un'ottima regolazione glicemica.

Un esempio di una giornata di dieta

Pranzo: 70-100 g di pasta al pomodoro, 200-250 g salmone ai ferri, 200 g puntarelle condite con aglio e alici, un quarto di ananas, 50-80 g pane.

Cena: 100-150 g di tagliatelle con burro e bottarga, 3 fiori di zucca fritti in pastella ripieni di mozzarella e alici, 70 g prosciutto crudo, 200 g fragole, 50-80 g pane.

La donna con cicli regolari ma disturbi dell'ovulazione deve avere un trattamento mirato soprattutto al rinforzo della funzione estrogenica che permette un'adeguata preparazione dei recettori ovarici per il progesterone. La dieta segue l'andamento ormonale offrendo di volta in volta il supporto ponderale degli alimenti oppure la stimolazione dei meccanismi preposti.

[...]

Alimenti fondamentali sono:

- le proteine animali soprattutto carne e uovo, maggiormente capaci di avere un'azione costruttiva;
- le vitamine, soprattutto la vitamina E, capaci di attivare tutti i processi organici
- frutta e verdura ad azione diuretica: ananas, melone, pesca, mandarino, insalata, cicoria, finocchio, cipolla, sedano.

Un esempio di una giornata di dieta

Pranzo: frittata di cicoria (2 uova e 150g di cicoria), mezzo melone, 50-70 g di pane

Cena: 50-70 g di pasta al pomodoro, insalata verde, 1 pesca, 50 g pane

[...]