



Nutriamo la Fertilità

*Dott.ssa Anna Borraccino
Biologa Nutrizionista e della
Riproduzione*

www.nutriamolafertilita.com



Nutriamo la Fertilità



Mi presento

*Sono Anna Borraccino,
Biologa Nutrizionista e della Riproduzione*

*Seguo da un punto di vista alimentare
pazienti con problematiche ormonali o di fertilità, che
cercano la gravidanza sia in maniera naturale che
attraverso percorsi di Procreazione Medicalmente
Assistita.*

*Svolgo anche attività di divulgazione scientifica sul
tema della Nutrizione e Fertilità sui miei canali social:*

Instagram, Facebook e LinkedIn

Sul mio sito www.nutriamolafertilita.com

e con un podcast su Spotify

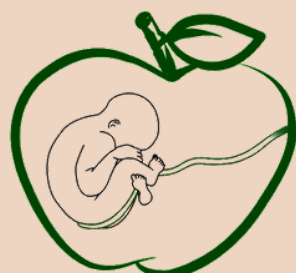
Ho scritto un libro "Nutriamo la Fertilità"





Alimentazione & Fertilità

Cosa posso mangiare per migliorare la mia fertilità e prepararmi ad un percorso di PMA?



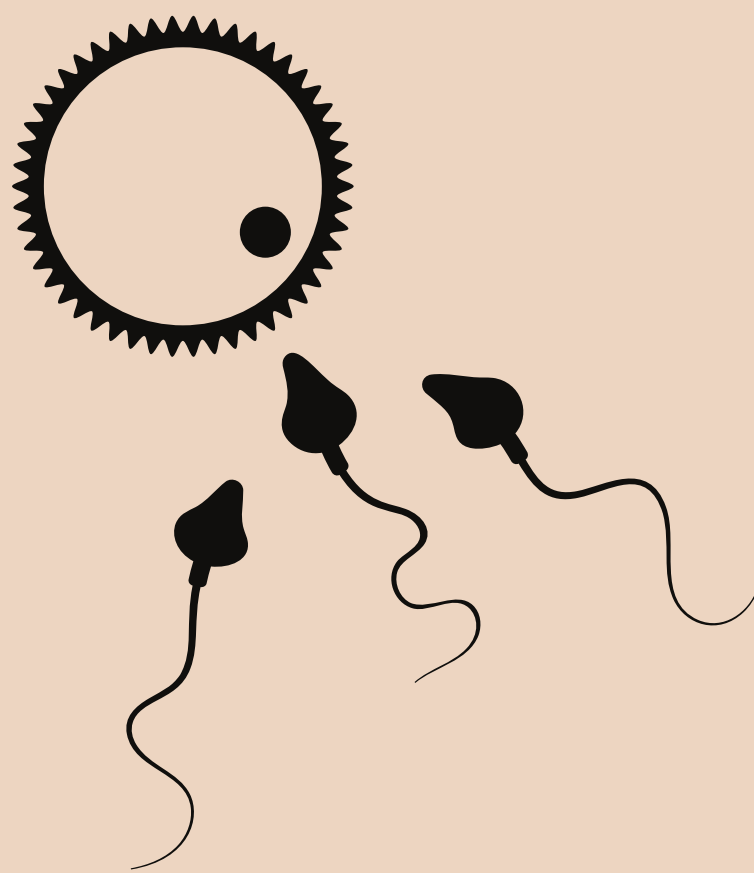
Nutriamo la Fertilità



*Alimentazione
&
Fertilità femminile e maschile*

L'alimentazione permette di migliorare sia la qualità ovocitaria che spermatica.

Variazioni dello stile di vita alimentare almeno 3-6 mesi prima del concepimento permettono di migliorare la qualità dell'ovocita e i valori alterati del liquido seminale.



Nutriamo la Fertilità

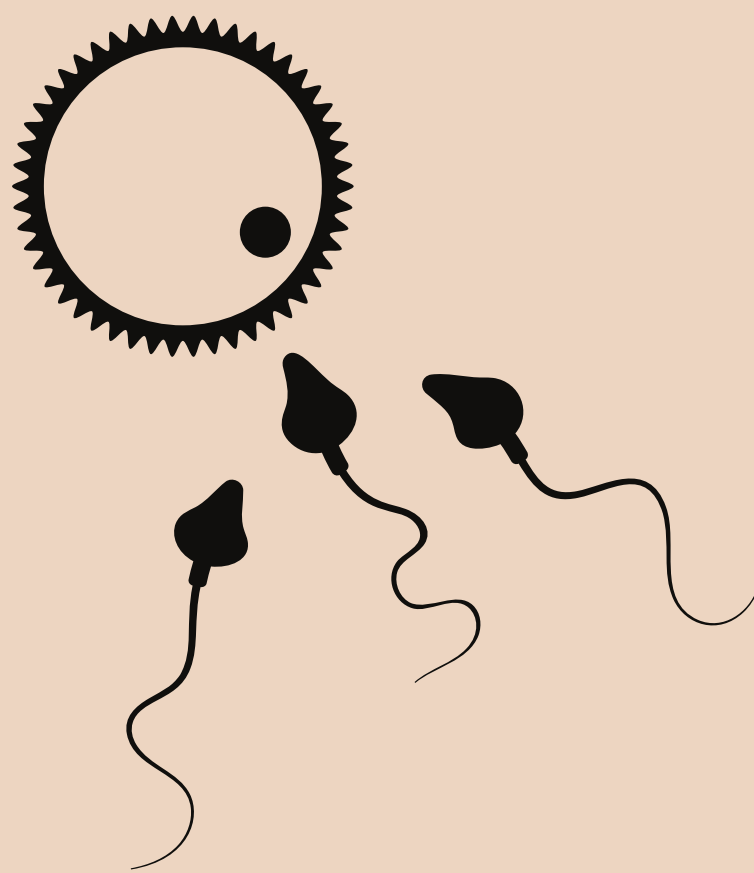




Alimentazione & Qualità ovocitaria

*Migliorare la qualità ovocitaria
significa lavorare almeno 3 mesi prima*

- Acidi grassi buoni per la fertilità PUFA e MUFA*
- La tipologia di carboidrati che garantiscano il quantitativo adeguato di glucosio*
- Buon fabbisogno calorico, giusti nutrienti come il Coenzima Q10, ferro, Vitamine del gruppo B e zinco*



Nutriamo la Fertilità

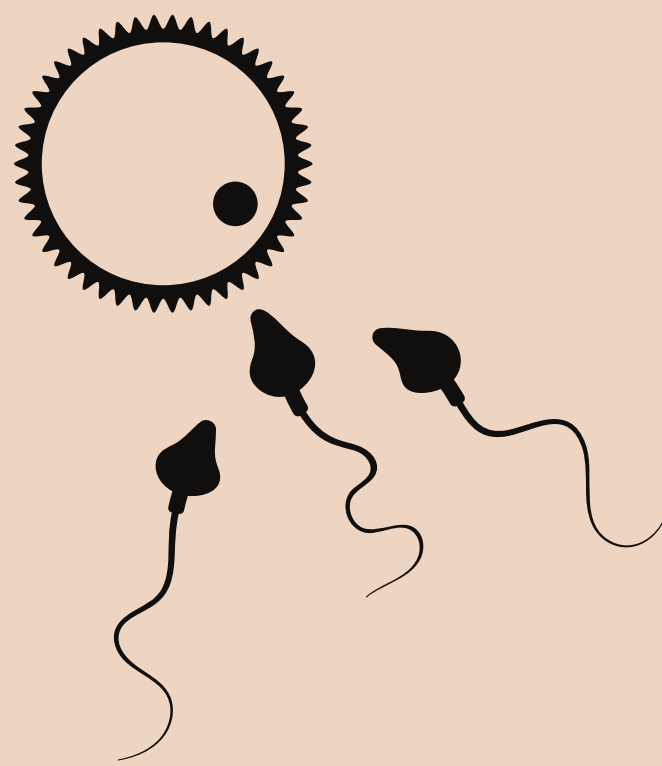




*Alimentazione
&
Qualità spermatica*

*Migliorare la qualità spermatica in base alle
alterazioni
rilevate dal liquido seminale significa lavorare
almeno 6 mesi prima:*

- OLIGOZOOSPERMIA (Vit. C, betacarotene, Vit. A)*
- ASTENOZOOSPERMIA (resveratrolo, vit. C, Coenzima
Q10, Vit. E, zinco, selenio, Vit. A)*
- TERATOZOOSPERMIA (Vit. E, zinco, selenio)*
- FRAMMENTAZIONE DNA (resveratrolo, omega3,
Vit.C, Vit. E, selenio)*
- SQUILIBRI ORMONALI (zinco, perdita del peso)*



Nutriamo la Fertilità





*Alimentazione
&
Procreazione Medicalmente Assistita (PMA)*

*Cosa posso mangiare durante
un trattamento di PMA?*



Nutriamo la Fertilità



*Alimentazione
&
Procreazione Medicalmente Assistita
(PMA)*

L'alimentazione è un valido supporto durante la PMA a seconda del tipo di percorso a cui la coppia si sottopone e la fase in cui si rivolge a me.

Ogni fase del percorso ha finalità differenti: stimolazione ovarica, pick up e transfer.

Ovviamente anche l'esito del percorso richiede un cambiamento alimentare, con un'alimentazione mirata alla gravidanza o al supporto epatico se il transfer ha dato un esito negativo.



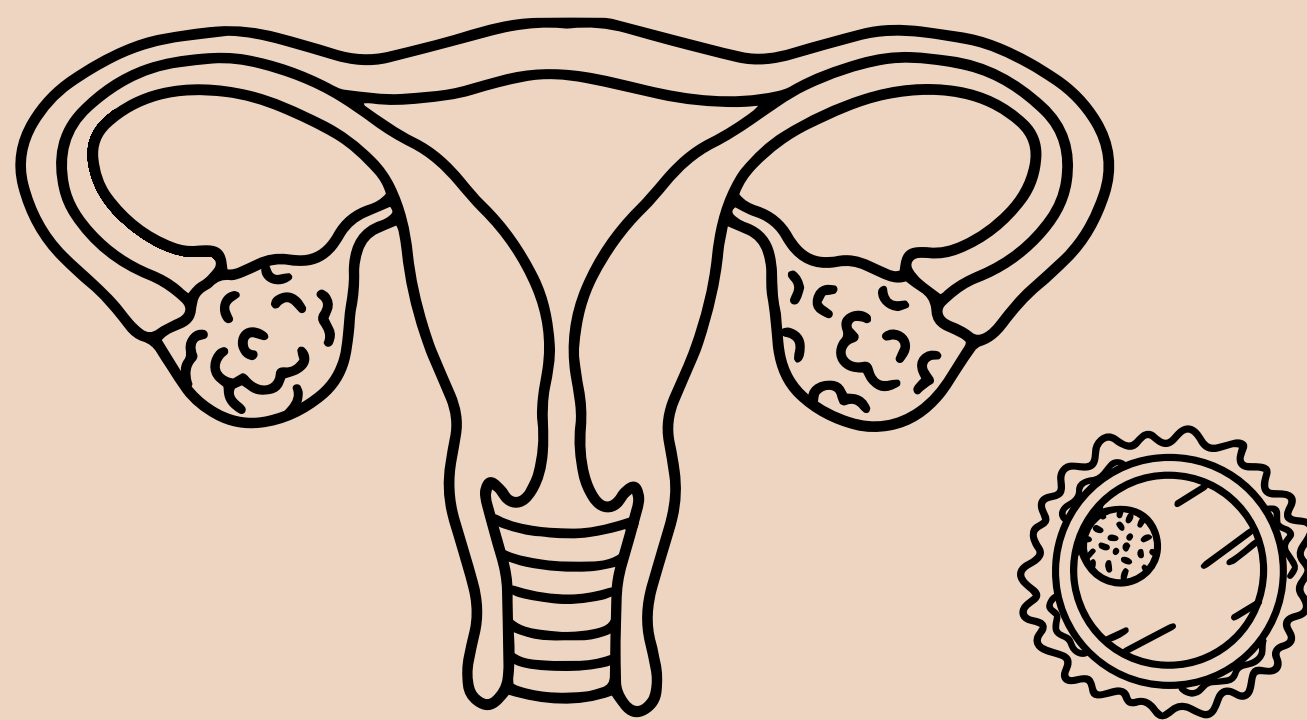
Nutriamo la Fertilità



Alimentazione & Stimolazione ovarica

La stimolazione ovarica è la prima tappa di un percorso di PMA.

Permette la crescita non di un singolo ovocita, come avviene fisiologicamente nella donna mese dopo mese, ma di un maggior numero di follicoli superando i meccanismi di controllo interni al nostro corpo.



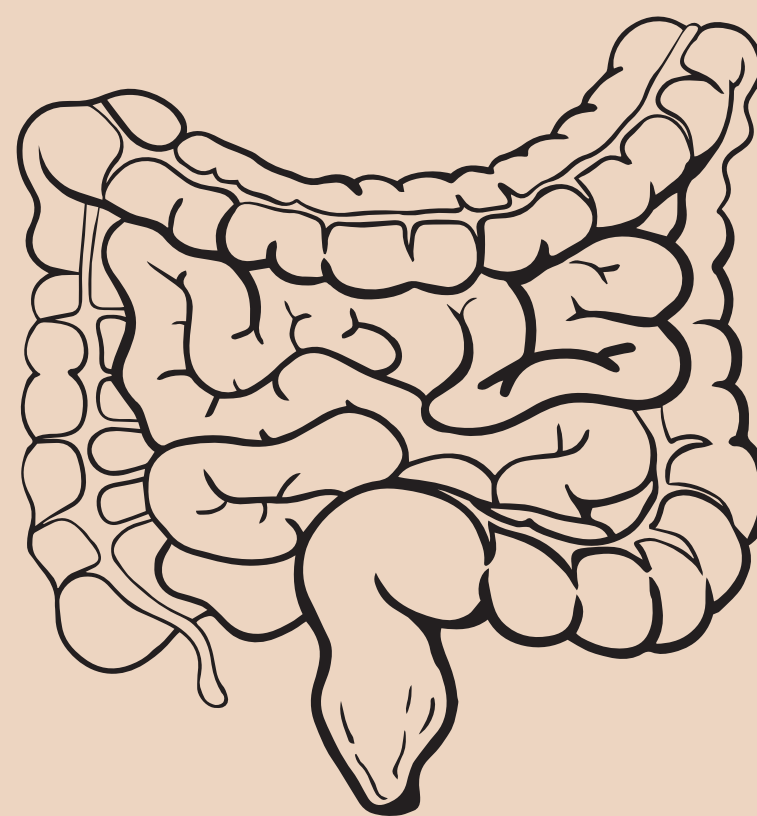
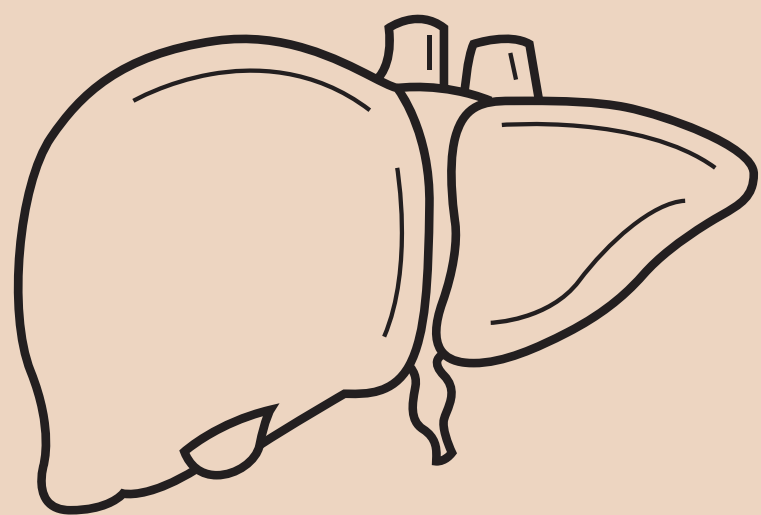
Nutriamo la Fertilità

Alimentazione & Stimolazione ovarica

L'obiettivo dell'alimentazione in questa fase è di:

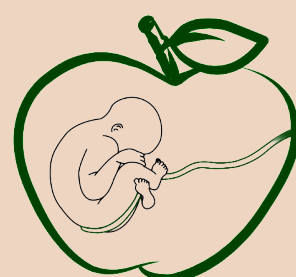
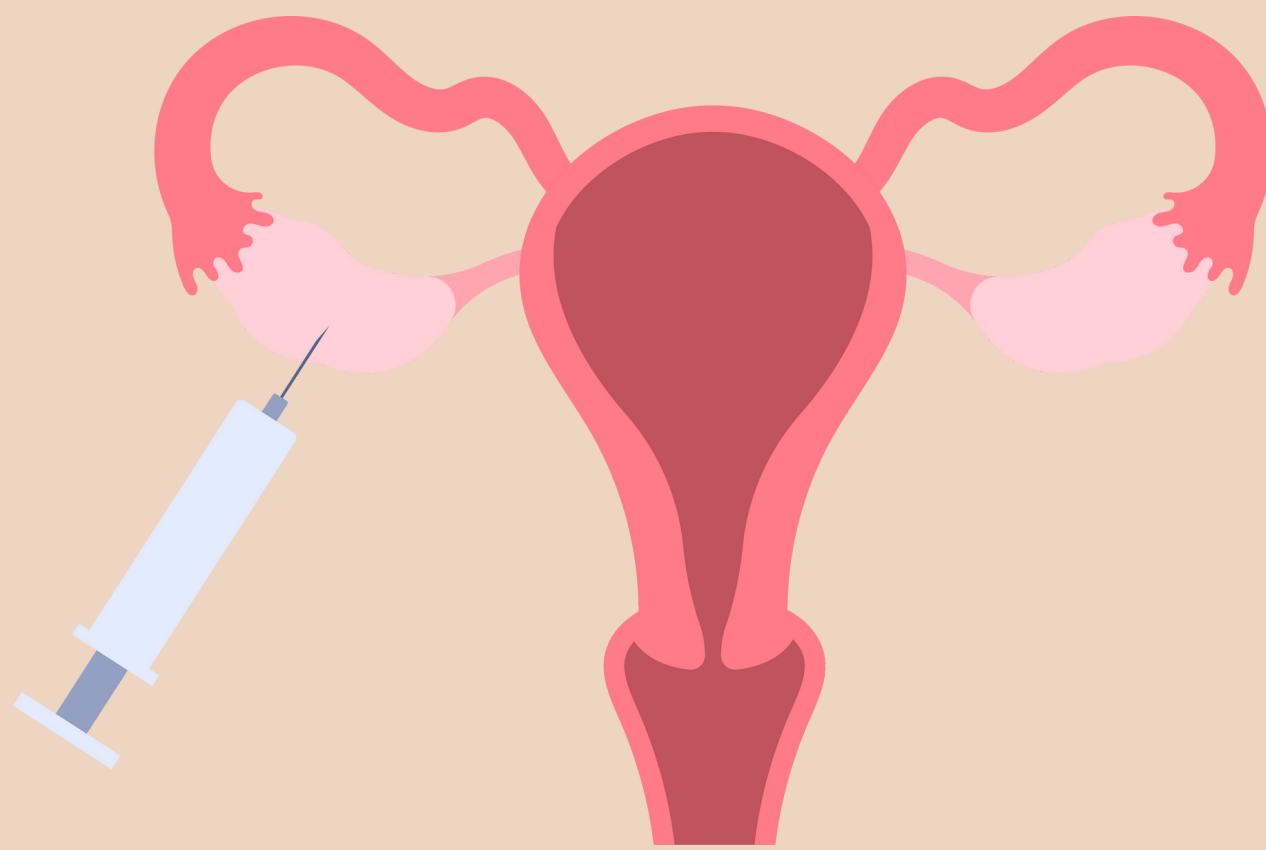
- Lavorare sulla funzionalità del fegato*
- Lavorare sul microbiota intestinale*

*Migliorando la risposta ai farmaci utilizzati durante
la stimolazione ovarica (gonadotropine)
e riducendo gli effetti collaterali:
(es. mal di testa, stitichezza, ritenzione idrica,
Gonfiore...)*



Alimentazione & Pick up

Il pick up o prelievo ovocitaria consiste nel prelievo dei follicoli, contenenti all'interno l'ovocita, arrivati ad una maturazione ideale ossia con spessore di almeno 16-18 mm.

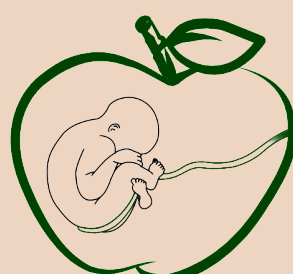
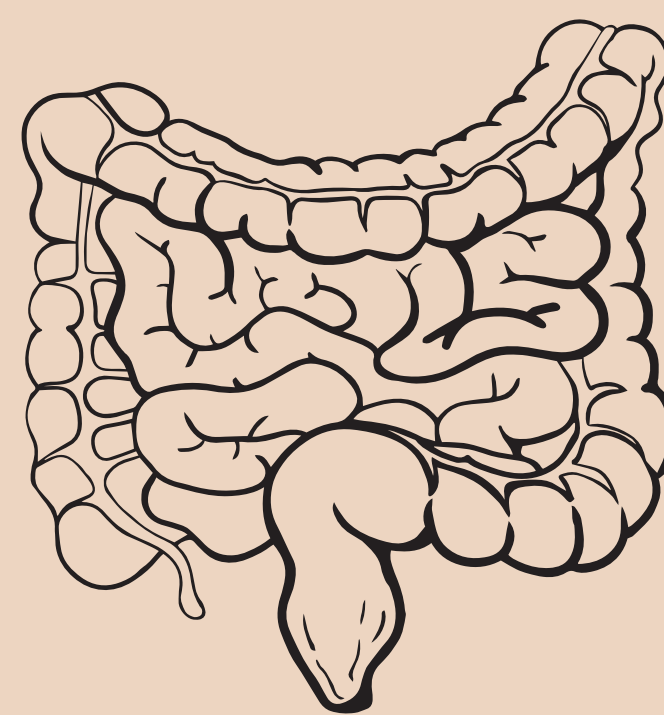
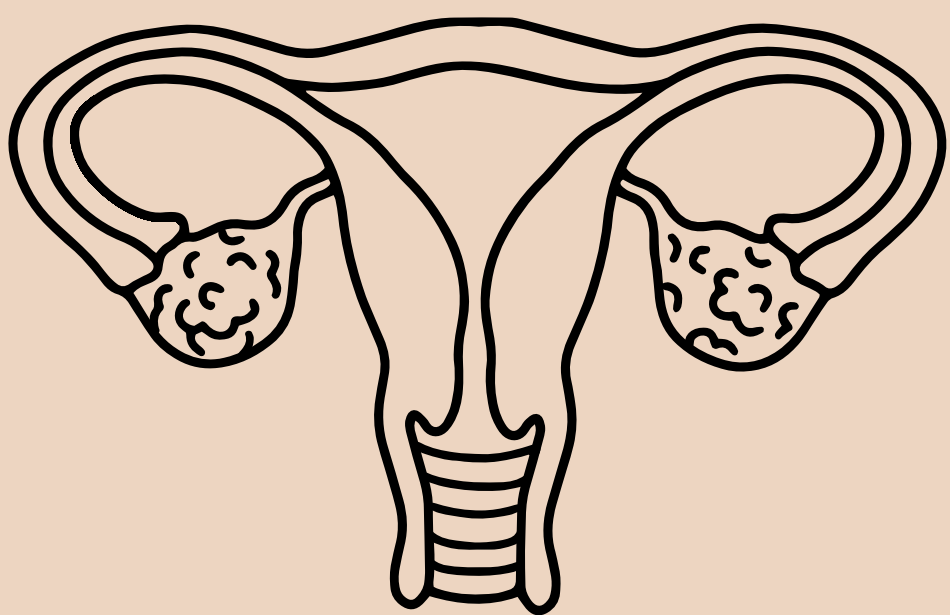


Nutriamo la Fertilità

Alimentazione & Pick up

L'obiettivo dell'alimentazione in previsione del pick up è di garantire un buon transito intestinale, evitando stipsi e meteorismo, in quanto un eventuale rallentamento può determinare una difficoltà nella visualizzazione ecografica dei follicoli maturi.

Inoltre è importante garantire il giusto apporto idrico e idro-salino per evitare o minimizzare gli effetti di un eventuale iperstimolo.



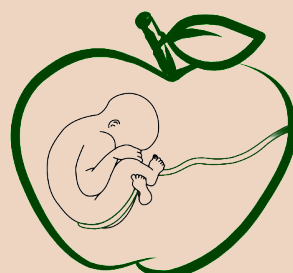
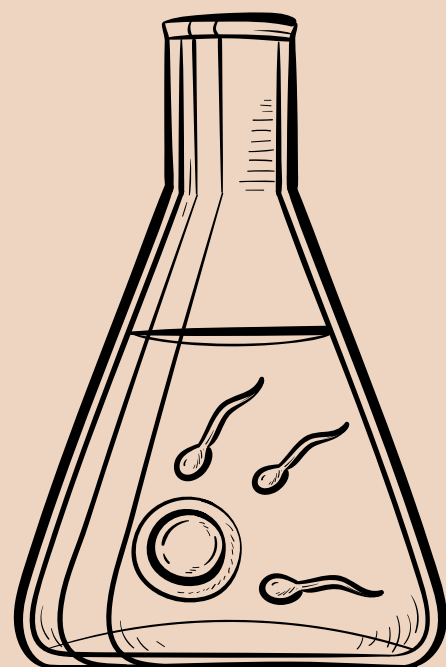
Nutriamo la Fertilità

Alimentazione & Transfer

*Il Transfer consiste nel trasferimento embrionario
ossia dell'embrione ottenuto dalla fecondazione in
vitro.*

L'obiettivo del piano alimentare è di:

- Ridurre uno stato di infiammazione che impedisca
l'attecchimento e il mantenimento della gravidanza*
- Ridurre alimenti che incrementano la risposta
immunitaria*
- Favorire la crescita dell'endometrio (minimo 6 mm)
e una buona produzione di progesterone*

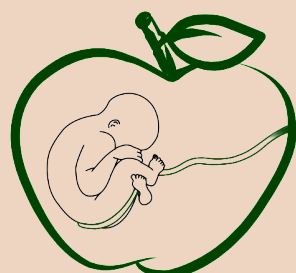
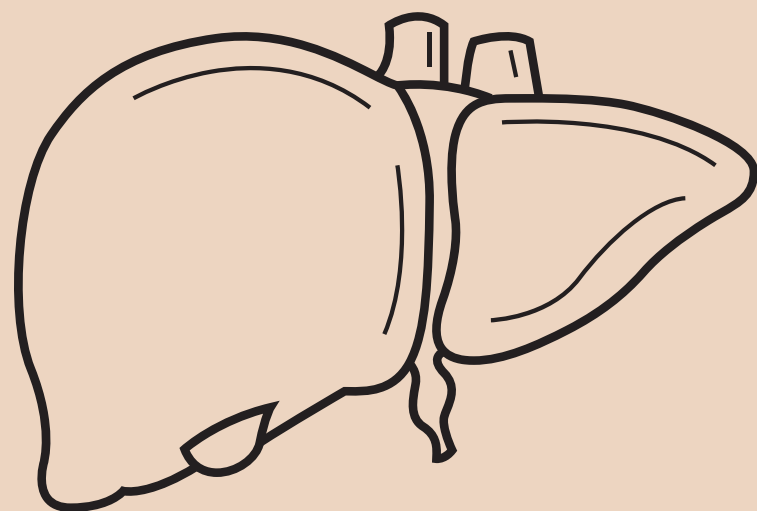


Nutriamo la Fertilità

Alimentazione & Post-Transfer

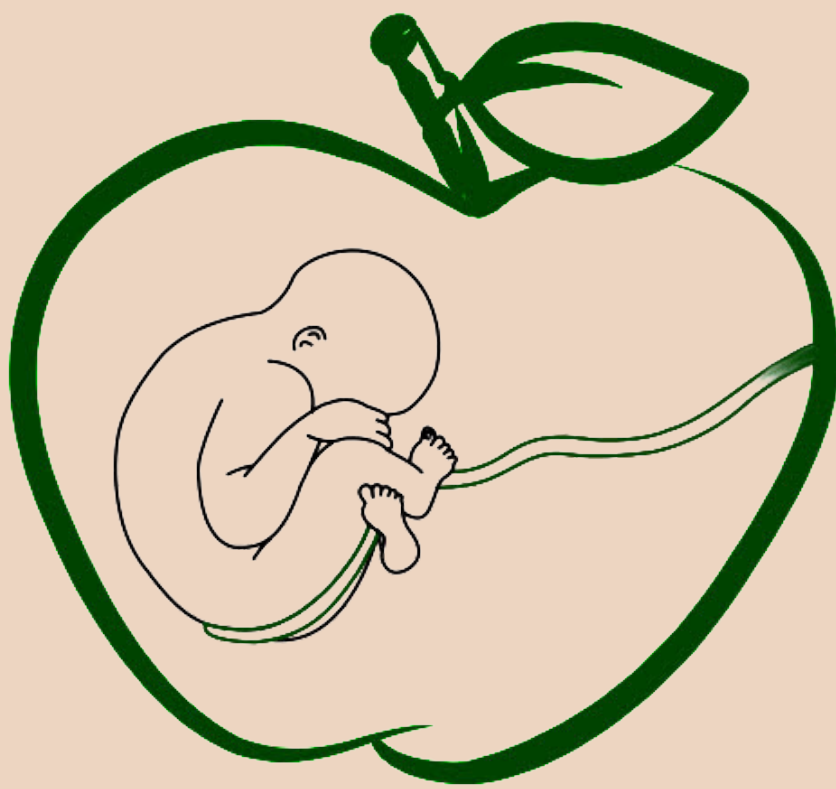
Dopo il transfer, in base all'esito delle beta hCG si decide se:

- Modificare il piano alimentare per la sicurezza e il fabbisogno alimentare in gravidanza*
- Lavorare sulla funzionalità epatica, essendo il fegato l'organo deputato per lo smaltimento degli ormoni esogeni, usati durante il percorso di PMA*



Nutriamo la Fertilità

Contatti utili:



Nutriamo la Fertilità

Dott.ssa Anna Borraccino

Biologa Nutrizionista e della Riproduzione

3295613635

annaborraccinobiologa@gmail.com

www.nutriamolafertilita.com