

Davant de qualsevol
dubte, consulteu amb
la Unitat de Medicina
Reproductiva
del Servei d'Obstetrícia
i Ginecologia

 @DonaSantpau

 HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

CONSELLS ÚTILS QUE AFAVOREIXEN LA FERTILITAT



Unitat de Medicina Reproductiva del Servei d'Obstetrícia i Ginecologia de l'Hospital de Sant Pau



En els darrers 50 anys la dificultat de concepció ha augmentat considerablement, arribant fins a un 50%-60%. Això és degut a nombroses causes: l'augment de l'edat de la dona, l'estrès, l'obesitat, un pes corporal insuficient, hàbits tòxics (alcohol, tabac i drogues), alguns tipus de medicaments (antibiòtics, corticoides, quimioteràpics...), la contaminació ambiental i tòxics en els aliments.

QUÈ PODEU FER VOSALTRES?

● És important mantenir un pes adequat. El vostre índex de massa corporal (IMC) hauria d'estar entre 18,5 i 26. Si voleu, podeu calcular-lo dividint el vostre pes en kg pel quadrat de la vostra alçada en m. (Ex: $63 \text{ kg} / 1.62 \text{ m}^2 = 24$).

● Realitzi una dieta equilibrada i variada. Recordi que la proporció de proteïnes respecte a la resta de nutrients ha de ser aproximadament del 15%.

● És aconsellable fer 5 àpats al dia, i en els tres principals àpats procurar seguir aquest ordre:

- 1 Fruïtes
- 2 Amanides
- 3 Verdures
- 4 Hidrats de Carboni
- 5 Proteïnes

● Consumeixi preferentment aliments procedents d'agricultura i ramaderia ecològica.

● Inclogui en la seva dieta suplementos de greixos tipus omega 3 i 6, àcid fòlic i antioxidants.

● Begui aigua filtrada per a evitar substàncies contaminants com nitrats, ftalats i metalls pesants.

● La quantitat d'aigua recomanada és de 1'5 -2 l per dia.

● El te verd o blanc són recomanables pel seu efecte antioxidant.

● Si ha d'endolcir aliments o begudes faci-ho amb estevia, sucre integral de canya, mel o melasses.

● Diàriament faci exercici suau almenys durant 30 minuts: piscina, passejos (preferiblement per la natura), ioga, tai-txi, ...

QUÈ HEU DE PROCURAR EVITAR?

● Hàbits tòxics, com les drogues, l'alcohol i el tabac.

● Greixos saturats (margarines, mantegues, carns greixoses, embotits...).

● Aliments precuinats.

● Aliments congelats, ja que durant el procés de congelació perden els enzims que són indispensables per a la seva correcta assimilació.

● Aliments envasats en plàstic ja que contenen additius i tòxics (ftalats) que, dins del nostre organisme, actuen com a disruptors hormonals.

● Peixos de mida gran i /o de riu, perquè contenen més quantitat de metalls pesants (mercuri, plom ...).

● Sucre blanc, sucre moreno no integral i edulcorants com l'aspartam.

● Begudes gasificades, coles i excitants (café i te negre).

● Cuinar amb forns microones i, sobretot, no fer-ho amb envasos plàstics.

● Eviti les situacions que li provoquin estrès.