



CONSEJOS NUTRICIONALES Y DE ESTILO DE VIDA PARA CUIDAR LA FERTILIDAD

El aparato reproductor humano es un sistema complejo y fascinante. Es una historia de dos extremos: los hombres producen los espermatozoides, las células más pequeñas del cuerpo humano, mientras que las mujeres producen el óvulo, la célula más grande, la única visible a simple vista que puede tener el tamaño de la punta de un lápiz. Cuando nace una niña, sus ovarios ya contienen todos los óvulos que producirá a lo largo de su vida, que son aproximadamente un millón, pero cuando llega a la pubertad, sólo queda una pequeña fracción, y de éstos, sólo 400 óvulos madurarán y tendrán una ligera posibilidad de ser fecundados. Un varón, en cambio, produce exponencialmente más espermatozoides, unos 525 millones, 1500 cada segundo, y lo hace desde la pubertad durante toda su vida.

La alimentación desempeña un papel clave para mantener sanos y eficaces los sistemas reproductores de hombres y mujeres. La elección de los alimentos es especialmente importante por el impacto que tiene en cada célula del cuerpo, por lo que una dieta adecuada debe comenzar al menos dos o tres meses antes de intentar lograr la reproducción. En el caso de las mujeres, este periodo está destinado a favorecer la formación y el crecimiento de nuevos óvulos; en el de los hombres, a favorecer la maduración de los espermatozoides.

El régimen alimenticio ideal se basa en el consumo de:

- PESCADO al menos dos veces por semana. El pescado aporta ácidos grasos esenciales omega 3 conocidos por facilitar la producción hormonal y reducir los estados inflamatorios. Es preferible consumir pescados pequeños como la caballa, las sardinas o las anchoas.
- VERDURAS DE HOJA VERDE todos los días. Proporcionan un valioso aporte de folatos, elementos que contribuyen a la formación normal de la sangre, al metabolismo normal de la homocisteína, al funcionamiento normal del sistema inmunitario, a la reducción del cansancio y la fatiga.
- FRUTAS todos los días: las bayas, los cítricos, el kiwi, las verduras de hoja verde, las verduras de la familia de la col, el perejil, etc. son ricos en vitamina C. Estos alimentos tienen una acción antioxidante antiinflamatoria y protectora del sistema reproductivo.
 - PROTEÍNAS y VITAMINAS DEL GRUPO B todos los días: pescado, huevos, legumbres, tofu, carne blanca. Las proteínas son los componentes básicos del organismo y su ingesta adecuada es buena para la salud en general. Las vitaminas del grupo B son un valioso aliado para la fertilidad, También aportan la energía necesaria para llevar a cabo las actividades diarias, así como para la prevención de ciertas enfermedades, desde las cardiovasculares a las neurológicas, pasando por las de la piel. El consumo excesivo de carne roja, típico de las dietas occidentales, se asocia principalmente a la introducción de grasas saturadas y al desarrollo de afecciones inflamatorias crónicas que podrían afectar al delicado equilibrio del sistema reproductor. Las fuentes de las que proceden son de especial importancia, por lo que se debe optar por la carne de animales criados ecológicamente.

PLAN NUTRICIONAL PARA CUIDAR LA FERTILIDAD

	DÍA 1
DESAYUNO	Crepes proteicos (ver receta). Infusión de jengibre.
COMIDA	Ensalada de quinoa con tofu ahumado + caballa natural + alcaparras + cebolla morada + pipas de girasol. Ensalada verde de temporada. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.
CENA	Bresaola con rúcula y nueces. Verduras al vapor. Pan de centeno. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.

	DÍA 2
DESAYUNO	Pan de centeno tostado con crema de almendras o avellanas (sin leche ni azúcares añadidos) + 1 taza de bebida de almendras sin azúcares añadidos, o bebida de soja NO OGM sin azúcar- es añadidos + 1 kiwi. Café de cebad
COMIDA	Mijo con calabacines y guisantes + almendras tostadas. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.
CENA	Pasta "proteica" de judías con anchoas + tomates cherry + orégano. Achicoria con rúcula, zanahorias y avellanas picadas. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.

		,
Z		DÍA 3
	DESAYUNO	Kéfir o yogur griego. Pan de centeno con compota de arándanos + nueces. Infusión de frutas.
	COMIDA	Ensalada de garbanzos con romero + col + zanahoria cruda + zumo de limón + sésamo de calabaza + sésamo tostado + picatostes de pan de espelta tostado. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.
	CENA	Crema de calabaza o calabacín. Tiras de pollo con limón y curry + calabacín a la plancha + espinacas al vapor + trigo sarraceno. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.

	DÍA 4
DESAYUNO	Bebida de soja o almendra sin azúcar añadido. Pan de centeno tostado + crema de avellanas (sin leche) + arándanos.
COMIDA	Espelta integral con pesto de perejil + almejas. Guarnición de verduras de temporada. Tortitas de arroz. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/ linaza.
CENA	Filetes de caballa a la plancha con ensalada de hinojo y naranja (ver receta). Pan de centeno o de espelta. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.

	DÍA 5
DESAYUNO	Pan de centeno tostado con crema de almendras o avellanas (sin leche ni azúcares añadidos) + 1 taza de bebida de almendras sin azúcares añadidos, o bebida de soja NO OMG sin azúcares añadidos + 1 kiwi. Café de cebada.
COMIDA	Arroz venus con anchoas + gambas + brócoli + alcaparras + aceitunas + nueces. Guarnición: verduras crudas de temporada. Aliño: aceite de oliva virgen extra, o aceite de cáñamo/linaza.
CENA	Filete de ternera con romero + rúcula + tomates cherry.

	DÍA 6
DESAYUNO	Extracto de verduras y frutas (remolacha roja + jengibre + manzana + limón)*. Yogur vegetal + gránulos de avellana. Infusión de hierbas. *Consulta el apartado "PROPUESTAS DE TENTEMPIÉ" para ver algunas ideas sobre cómo combinar fruta y verdura.
COMIDA	Ensalada proteica con huevo cocido + garbanzos o judías + cebolla + arroz basmati + almendras tostadas + rúcula. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.
CENA	Sardinas al horno (ver receta). Guarnición: achicoria con ajo y guindilla. Pan de centeno. Aliño: aceite de oliva virgen extra o aceite de cáñamo/linaza.



PROPUESTAS DE TENTEMPIÉS:

- fruta + algunos frutos secos
- yogur griego
- extractos de verduras y frutas ES: piña, manzana verde, apio y jengibre; perejil, zanahorias, manzana y limón; remolacha, frambuesas y manzana; perejil, piña y jengibre
- chocolate negro 80%.
- galletas con crema de almendras o avellanas. Como alternativa a la crema, un puñado de nueces o almendras.







RECETAS



de azúcar integral (opcional).





PREPARACIÓN: Mezclar las claras con la harina, el azúcar y la vainilla. Mientras, añadir el agua justa para crear la masa. Tomar una sartén antiadherente y empezar a calentar a fuego lento. También se puede añadir aceite si la sartén no es perfectamente antiadherente. Ahora se toma la masa de las tortitas y se extiende por el fondo de la sartén, asegurándose de que no queden huecos. De lo contrario las tortitas podrían abrirse durante la cocción.

INGREDIENTES: 60 g de agua, una pizca de vainilla, 50 g de harina de avena, 150 g de claras de huevo, 1 cucharada

Con la ayuda de un tenedor, dar la vuelta y cocinar también el otro lado. Pasar el crêpe a un plato y volver a empezar desde el principio hasta agotar la masa. Lo mejor es colocar los crêpes ya cocinados unos encima de otros para mantenerlos calientes mientras se preparan los demás. Ya sólo queda rellenarlos con un poco de yogur griego, miel, compota de arándanos o nueces.



FILETES DE CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE HINOJO, NARANJA Y JENGIBRE

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS: 4 filetes de caballa, 6 gajos de naranja, 1 hinojo, orégano, raíz de jengibre, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta.

PREPARACIÓN: Untar con aceite los filetes de caballa por el lado de la piel y cocinarlos en una sartén antiadherente con 1 cucharada de aceite durante 1 minuto; bajar el fuego, cubrir con una tapa y continuar la cocción durante otros 3-4 minutos. Cortar el hinojo en rodajas, mezclar con los gajos de naranja, un trozo de jengibre rallado y aliñar con aceite, una pizca de sal, pimienta y orégano. Servir la caballa con la ensalada de hinojo y naranja.

SARDINAS AL HORNO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS: 500 g de sardinas o sardinillas, 5 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo, 1 ramita de perejil, sal y pimienta, zumo de 1 limón.

PROCEDIMIENTO: Poner el perejil y el ajo picados en un bol y añadir unas cucharadas de aceite de oliva. Sazonar ligeramente, añadir pimienta y zumo de limón. Colocar las sardinas, previamente sacadas de sus entrañas, en una fuente de horno. Verter el aceite de perejil sobre las sardinas. Hornear a 180° durante unos 15-20 minutos. Los tiempos pueden variar en función del tamaño de las sardinas, pero en cualquier caso tienen un tiempo de cocción corto.







BUENOS HÁBITOS:





EVITAR ELIMINAR COMPLETAMENTE LAS GRASAS

Las grasas sirven para construir las paredes celulares, absorber vitaminas y nutrientes, estabilizar los niveles hormonales y de azúcar, y son el "material de construcción" de muchas hormonas, incluidas las sexuales. Es preferible favorecer las grasas procedentes de frutos secos como nueces, almendras, avellanas, pistachos, anacardos, semillas de calabaza, girasol, sésamo, chía, etc., las grasas del pescado y los aceites vegetales como el aceite de oliva virgen extra, el aceite de linaza, el aceite de cáñamo, etc.

Evita el exceso de grasas saturadas e hidrogenadas contenidas principalmente en la margarina, productos de panadería envasados como galletas, croissants, snacks, patatas fritas de bolsa, platos principales de comida rápida, etc.

Limita el consumo de hidratos de carbono simples como la pasta blanca, el arroz blanco, las grasas refinadas, los dulces, las bebidas azucaradas, los azúcares, etc., sobre todo si tienes ovarios poliquísticos ("patología" que es la expresión de un complejo desequilibrio funcional del aparato reproductor a menudo relacionado con alteraciones del ritmo insulínico), pero incluso en ausencia de este problema es preferible limitar su ingesta ya que los picos de insulina "estresan" al organismo, incluidos los ovocitos.



CURIOSIDADES

La típica dieta occidental, rica en grasas y azúcares, es un factor de riesgo para el aumento de los **problemas de infertilidad**.

Es aconsejable consumir cereales en su forma integral con baja carga e índice glucémico. Estos alimentos están indicados para mejorar la respuesta glucémica, insulinémica y la resistencia a la insulina.

De hecho, **la secreción lenta de insulina afecta a la producción de hormonas sexuales.** Se cree que la baja carga glucémica aumenta las posibilidades de concepción por acción directa sobre la insulina.

Varios estudios destacan cómo la obesidad y la resistencia a la insulina desempeñan un papel clave en los problemas de fertilidad relacionados con alteraciones del ciclo menstrual [Pasquali R, Patton L, Gambineri A. Obesity and infertility. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes 2007; 14:482-7]. Tener unos hábitos alimentarios correctos y un índice de masa corporal adecuado mejora la posibilidad de concebir y favorece el embarazo. La carga glucémica y, en última instancia, la respuesta insulínica, dependen de la composición de toda la comida. Entre los alimentos que conviene consumir se encuentran los cereales integrales: cebada, espelta, avena, quinoa, trigo sarraceno, etc.; las verduras; las legumbres; la fruta (no demasiado madura).

Reducir al máximo las bebidas alcohólicas y los alimentos muy refinados, ya que aportan calorías "vacías" (es decir, no nutrientes) y su abuso está correlacionado con la incidencia de la obesidad y las enfermedades metabólicas típicas del mundo occidental, que son factores de riesgo de problemas de infertilidad.



TRUCOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LAS VITAMINAS DE LOS ALIMENTOS:

- Para conservar mejor las vitaminas y los minerales contenidos en los alimentos, opta por alimentos integrales o no excesivamente refinados (semi integrales). Las verduras, si se cocinan, preferiblemente al vapor.
- En cuanto a las frutas y verduras, no las dejes en el frigorífico durante demasiados días. Consúmelas lo antes posible: juno de los principales enemigos de las vitaminas es el paso del tiempo!
- Guarda el aceite de oliva virgen extra lejos de la luz y el calor.
- Los alimentos se componen de diferentes sustancias que actúan en sinergia y se potencian mutuamente, por ejemplo, en el caso de la fruta, encontramos al mismo tiempo carotenoides, vitamina C, potasio, fibra y agua.

Consulta siempre a tu ginecólogo cuando tomes suplementos. En algunos casos, puede ser útil tomar suplementos de micronutrientes. Los niveles bajos de vitaminas del complejo B, en particular las vitaminas B1 (tiamina), B6, B9 (ácido fólico) y B12, se han relacionado con desequilibrios emocionales y del estado de ánimo. El zinc es esencial para la producción de neurotransmisores. Los ácidos grasos omega 3 intervienen en la síntesis de serotonina, la "hormona del bienestar". Los ácidos grasos omega 3 también facilitan la producción de hormonas y moderan los estados inflamatorios. La vitamina D, si es deficiente, también debe complementarse.

La actividad física es muy importante para activar el metabolismo y mantener el cuerpo sano: elige una actividad que te guste y te divierta. Además, acostúmbrate a caminar y a no utilizar el coche siempre que sea posible, y sube por las escaleras sin utilizar el ascensor.

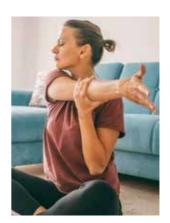
En lo que respecta a la fertilidad, el **aspecto emocional** también desempeña un papel importante. No es casualidad que en la base de la famosa pirámide alimenticia esté el bienestar general. La depresión y el estrés pueden afectar al delicado equilibrio hormonal. Por estas razones, dedicar 30 minutos al día a actividades como la meditación, el yoga o la visualización mejora la gestión del estrés y, en general, la calidad de vida.





HÁBITOS BUENOS PARA UN ESTILO DE VIDA ADECUADO

- SÉ BUENA CONTIGO MISMA
- PRACTICA LA MEDITACIÓN Y DISFRUTA DE 15
 MINUTOS DE RELAJACIÓN PERSONAL
- RESPIRA PROFUNDAMENTE DE FORMA
 CONSTANTE
- HAZ EJERCICIO
- DATE BAÑOS DE VAPOR
- DA PASEOS LARGOS EN LA NATURALEZA,
 DISFRUTA DE ELLA Y SUMÉRGETE EN SU
 ENERGÍA





Los consejos son cualitativos, educativos e informativos, pero no cuantitativos. Toda la información ofrecida no puede sustituir en ningún caso al consejo de un médico. Para una dieta completa es necesario consultar a un nutricionista que, tras un examen clínico e instrumental adecuado, podrá definir las necesidades de la persona interesada y establecer un plan dietético.





PRODECO PHARMA Srl Unipersonale

Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052 www.prodecopharma.com box@prodecopharma.com