



Υπογονιμότητα: Ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν;

Τόσο ο τρόπος ζωής μας όσο και ο τρόπος διατροφής μας πιθανότατα να ευθύνονται για προβλήματα υπογονιμότητας.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι κυριότεροι παράγοντες που σχετίζονται με την υπογονιμότητα.

Πολύ χαμηλό ή πολύ υψηλό σωματικό βάρος και λίπος. Το σωματικό λίπος επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ικανότητά του ανθρώπου να τεκνοποιήσει. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες με πολύ χαμηλό και πολύ υψηλό βάρος συχνά παρουσιάζουν διαταραχές της εμμήνου ρύσεως και προβλήματα σύλληψης. Στους άνδρες το αυξημένο σωματικό βάρος συχνά προκαλεί χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης με αποτέλεσμα προβλήματα υπογονιμότητας. *Συστήνεται ένα υγιές σωματικό βάρος με Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) από 20 έως 24,9. (ΔΜΣ = Βάρος / Ύψος²)*

Κρεατοφαγία. Η εμμονή στην κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης, όπως το κόκκινο κρέας, φαίνεται να σχετίζεται με την υπογονιμότητα. Αντίθετα, η φυτική πρωτεΐνη που περιέχεται σε τρόφιμα όπως τα όσπρια και τα δημητριακά αυξάνει την πιθανότητα σύλληψης.

Επεξεργασμένα δημητριακά και ζάχαρη. Η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες όπως είναι το άσπρο ψωμί, το ρύζι, τα επεξεργασμένα δημητριακά, οι πατάτες, τα ζυμαρικά καθώς τα τρόφιμα και τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων ωορρηξίας στις γυναίκες. Προτιμήστε ανεπεξέργαστα δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως το μαύρο ρύζι, τα δημητριακά ολικής άλεσης και αποφύγετε τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη.

Τρανς λιπαρά και έτοιμα τρόφιμα. Τα τρανς λιπαρά, τα οποία περιέχονται κατά κόρον σε έτοιμα τρόφιμα (πχ. τηγανιτά, πατατάκια, τυρόπιτες, κέικ, κρουασάν, ντόνατς κλπ), αυξάνουν τη πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων ωορρηξίας. Αντίθετα, στραφείτε στην κατανάλωση των ω-3 λιπαρών οξέων που βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια και στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα του ελαιολάδου.

Κατάχρηση Αλκοόλ. Η καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ πιθανότατα να μειώσει την ποιότητα και την ποσότητα του σπέρματος στους άνδρες δυσκολεύοντας τη διαδικασία της σύλληψης. Συστήνεται σε περίοδο που επιθυμείτε να τεκνοποιήσετε να μην ξεπερνάτε το 1 ποτό ημερησίως ή ακόμη και να αποφεύγετε τελείως τα αλκοολούχα ποτά.

Διατροφή πλούσια σε φυτοοιστρογόνα. Τα φυτοοιστρογόνα είναι ουσίες που προσομοιάζουν με τα οιστρογόνα, τις γυναικείες ορμόνες, και περιέχοντα κυρίως στη σόγια και στα προϊόντα της. Έχει φανεί ότι πιθανότατα επιδρούν αρνητικά στο ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα κυρίως στις περιόδους που αυτό αναπτύσσεται και γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται η υπερκατανάλωση των τροφίμων αυτών από τους εφήβους.

Βαρέα μέταλλα (πχ. υδράργυρος). Τα βαρέα μέταλλα βρίσκονται σε μεγάλα ψάρια (πχ. ξιφίας, τόνος, καρχαρίας) τα οποία προέρχονται από μολυσμένες θάλασσες. Για το λόγο αυτό συστήνεται να αποφεύγεται η πολύ συχνή κατανάλωση τόνου και γαλέου και να αποφεύγονται τα μεγάλα ψάρια αμφιβόλου ποιότητας.

Έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών. Η ανεπάρκεια σε ψευδάργυρο, σελήνιο και φυλλικό οξύ ακόμη και για μικρό χρονικό διάστημα επιδρούν αρνητικά στην γονιμότητα. Προς αποφυγή ελλείψεων καταναλώστε άφθονα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, οστρακοειδή και δημητριακά ολικής άλεσης.

Το κάπνισμα μειώνει την πυκνότητα του σπέρματος, την κινητικότητα και τη μορφολογία του και συνεπώς αποτελεί έναν ακόμη παράγοντα ο οποίος επιδρά στο αναπαραγωγικό σύστημα του άνδρα αλλά και της γυναίκας.

Καφεΐνη: Η κατάχρηση ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη (όπως ο καφές, τα αναψυκτικών τύπου cola, το τσάι και η σοκολάτα) επηρεάζει τόσο τη γυναικεία όσο και την ανδρική γονιμότητα. Συστήνεται να μην ξεπερνάτε τα 300mg καφεΐνης την ημέρα που ισοδυναμούν περίπου με 3 φλιτζάνια καφέ.

Καθιστική Ζωή: Η απουσία φυσικής δραστηριότητας πιθανότατα να επιτείνει προβλήματα υπογονιμότητας. Δεδομένης της ευεργετικής επίδρασης της άσκησης στην αιμάτωση όλων των ιστών του σώματος και στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος συστήνονται 30 λεπτά άσκησης τις περισσότερες μέρες την εβδομάδα.

Συμπερασματικά, για να προλάβουμε προβλήματα υπογονιμότητας τα οποία ευθύνονται στην κακή διαθρεπτική μας κατάσταση, θα πρέπει να προσπαθούμε να διατηρούμε ένα υγιές σωματικό βάρος, να αποφεύγουμε την κρεατοφαγία, τα έτοιμα τρόφιμα τύπου fast food, τα επεξεργασμένα δημητριακά, τα πολύ μεγάλα ψάρια, το κάπνισμα, την υπερκατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης και την καθιστική ζωή.

**..από την Ελευθερίου Σοφία
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο**