

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ: ΦΥΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

Η υγιεινή ζωή μας κάνει πιο γόνιμες

ΑΠΟ ΤΗ ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ

Στην πολυάσχολη ζωή μας, με ελάχιστο ή και καθόλου χρόνο για να προετοιμάσουμε σωστά το σώμα αλλά και τη ψυχή μας να δημιουργήσει και να φέρει στον κόσμο μια νέα ζωή, είναι επιτακτική ανάγκη να βρούμε τον «τρόπο» που θα αυξήσει τις πιθανότητες για σύλληψη και μία υγιή εγκυμοσύνη. Και όταν διπλά μας υπάρχουν πολλά παραδείγματα όπου η εγκυμοσύνη «απλά συνέβη» σε ζευγάρια που όχι μόνο δεν προετοιμάσθηκαν σωστά, αντίθετα μάλιστα φαίνεται να έκαναν όλα εκείνα τα «μη» ή τα «δεν πρέπει», «ο τρόπος» αυτός που ψάχνουμε αντί για ευχαρίστηση γίνεται ακόμα και μαρτύριο και, συνήθως, δεν μπορεί να εφαρμοστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Δεν είναι μια εύκολη ερώτηση να απαντήσει ακόμα και ο πιο ειδικός γιατί κάποιοι είναι περισσότερο γόνιμοι από κάποιους άλλους, και δεν αναφερόμαστε στην περίπτωση που υπάρχει σαφής διάγνωση για κάποια πάθηση που προκαλεί υπογονιμότητα όπως π.χ. η ενδομητρίωση στις γυναίκες.

Κάθε άνθρωπος, κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός, είναι ένα μοναδικό βιολογικό σύστημα που εκφράζει καθετί που σχετίζεται με μία νόσο με το δικό του μοναδικό τρόπο. Σε μεγάλο βαθμό αυτό είναι γραμμένο στα γονίδια του. Έτσι, σε κάποιους η Αχιλλείος πτέρνα είναι το νευρικό, το γαστρεντερικό ή το ανοσοποιητικό τους σύστημα και σε άλλους το αναπαραγωγικό, επισημάνει η **Χαρούλα Μαθιοπούλου - Μπιλάλη** BSc MMedSc, Μοριακή Βιολόγος με εξειδίκευση στην Ανθρώπινη Αναπαραγωγή Fertility & Prevention Genomics Institute (www.harroulabilali.gr)

Η ισορροπία και η ομοιόσταση του οργανισμού παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υγεία του και μερικές φορές συμβαίνει κάποια ανισορροπία ή διαταραχή της ομοιόστασης να οδηγεί σε «υπογονιμότητα» σε κατά τα άλλα υγιείς ανθρώπους. Επιπρόσθετα, αν και η υπογονιμότητα αυτή μπορεί να φαίνεται ίδια σε κάθε ζευγάρι, το αίτιο μπορεί να είναι όσο μοναδικό είναι το ζευγάρι αυτό.

Το πρώτο λοιπόν πράγμα που πρέπει να κάνει κανείς, ιδιαίτερα σε δύσκολα περιστατικά υπογονιμότητας, είναι να εξατομικεύσει τις ανάγκες κάθε ζευγαριού στις προσπάθειές τους για τεκνοποίηση. Η εξατομικεύση αυτή ξεκινάει από τη δημιουργία ενός προσωπικού προφίλ (υπο)γονιμότητας, το οποίο αφορά όχι μονάχα το ιατρικό ιστορικό των ασθενών αλλά εμπλουτίζεται με πληροφορίες που αφορούν καθημερινές συνήθειες, δραστηριότητες και συναισθήματα. Ο στόχος σε κάθε περίπτωση πρέπει να είναι η αποκατάσταση της οποιας ανισορροπίας και διαταραχής στο σώμα που μπορεί να επηρεάζει αρνητικά τη γονιμότητα και να δημιουργεί προβλήματα στη σύλληψη και την εγκαθίδρυση και εξέλιξη μιας υγιούς εγκυμοσύνης.

Από εκεί και έπειτα υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που αναμφισβήτητα, μετά από επιστημονικές μελέτες, έχει διαπιστωθεί ότι προστατεύουν ή έχουν θετική επίδραση στη γονιμότητα και άρα ευνοούν τη σύλληψη, ακόμα και αν αυτή πραγματοποιείται με κάποια μέθοδο υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, σπερματέγχυση ή εξωσωματική γονιμοποίηση.



ΟΙ 3 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΥΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ:

1

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ

Το να τρεφόμαστε σωστά αποτελεί ένα πανίσχυρο όπλο στις προσπάθειες για σύλληψη. Διαφοροποιείται όμως από αυτό που γνωρίζαμε έως σήμερα και γίνεται πιο συγκεκριμένη ανάλογα με το προσωπικό γονιδιακό προφίλ του καθενός, ώστε να αποφευχθεί καθετί που μπορεί να ευνοεί την ανάπτυξη φλεγμονής στο σώμα (π.χ. κοιλιοκάκη) και να προτιμηθούν τροφές συμβατές με την ομαλή λειτουργία του οργανισμού που δρουν σαν πραγματικά φάρμακα κατά της υπογονιμότητας.

Τα πέντε βασικά στοιχεία που ενισχύουν τη γονιμότητα

Α. Πρωτεΐνη - Όλα τα απαραίτητα (το σώμα δεν μπορεί να τα συνθέσει) αμινοξέα: ισολευκίνη, λευκίνη, λυσίνη, μεθειονίνη, φαινυλαλανίνη, θρεονίνη, τρυπτοφάνη, βαλίνη είναι σημαντικά για βέλτιστη γονιμότητα, ορμονική ισορροπία, υγιείς κυτταρικές δομές και φυσιολογική εμβρυική ανάπτυξη. Επίσης, μη απαραίτητα αμινοξέα όπως η αργινίνη, παίζουν σπουδαίο ρόλο στην υγεία του σπέρματος, η τυροσίνη βελτιώνει τη λειτουργία του θυρεοειδούς και πολλά άλλα.

Στόχος: Κατανάλωση καθαρής πρωτεΐνης χωρίς τρανς λιπαρά από διαφορετικές πηγές (λευκό κρέας, ψάρι, όσπρια, κινόα κ.λπ.) σε ποσότητες ανάλογα με το σωματότυπο και το βάρος του καθενός.

Β. Ιχθυοστοιχεία - Απαραίτητα για τη βέλτιστη υγεία των ωαρίων και του σπέρματος, καθώς επίσης και του μεταβολισμού των ορμονών. Ψηλά στη λίστα βρίσκονται ιχθυοστοιχεία όπως: ο ψευδάργυρος (ίσως το πιο σημαντικό ιχθυοστοιχείο για τη γονιμότητα), το ασβέστιο (για την κινητικότητα του σπέρματος και μηχανισμούς της ωοθυλακιογένεσης), ο σίδηρος (απαιτείται για την ωορρηξία και αποφυγή της αναιμίας), το μαγνήσιο (για βέλτιστη παραγωγή προγεστερόνης και προετοιμασία του ενδομητρίου), το σελήνιο (υγιή παραγωγή ωαρίων και ισορροπία των θυρεοειδικών ορμονών), το μαγνήσιο (για υγιή μεταβολισμό των οιστρογόνων) και πολλά άλλα.

Στόχος: Στοχευμένος έλεγχος των επιπέδων των πιο σημαντικών ιχθυοστοιχείων και λήψη απαραίτητων συμπληρωμάτων με ιατρική παρακολούθηση.

2

ΥΠΝΟΣ

Ο ύπνος είναι σημαντικός γιατί δίνει στο σώμα την ευκαιρία να ξεκουραστεί και να ανανεωθεί. Η έλλειψη ύπνου διαταράσσει την ισορροπία των ορμονών και οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα φλεγμονής και στρες. Διαταράχες στον ύπνο έχουν συνδεθεί με παχυσαρκία, κατάθλιψη, καρκίνο και πολύ πρόσφατα με υπογονιμότητα. Σύμφωνα με μελέτη στο περιοδικό «Fertility and Sterility», έκθεση σε τεχνητό φως στη διάρκεια της νύκτας μπορεί να διαταράξει το βιολογικό ρολόι σε τέτοιο βαθμό που να διακοπεί η σύλληψη ή να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου, σε περίπτωση εγκυμοσύνης. Όλα σχετίζονται με την ορμόνη μελατονίνη, την οποία εκκρίνει ο εγκέφαλος σε απάντηση στο σκοτάδι. Η μελατονίνη όμως παράγεται επίσης στο αναπαραγωγικό σύστημα και έχει προστατευτική δράση στα ωάρια, προστατεύοντάς τα από τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες ειδικά κατά τη διάρκεια της ωορρηξίας, όταν τα ωάρια είναι πιο ευάλωτα. Για αυτό, για το ζευγάρι που προσπαθεί να συλλάβει, είναι μεγάλη η ανάγκη για καλό και ποιοτικό ύπνο κάθε βράδυ.

3

ΣΤΡΕΣ

Το στρες δεν προκαλεί υπογονιμότητα άμεσα αλλά έμμεσα. Αυτό πρέπει να γίνει καλά κατανοητό από κάθε ζευγάρι στις προσπάθειές του για ένα μωρό. Αυξημένα επίπεδα στρες οδηγούν σε συνήθειες βλαβερές για τη γονιμότητα, όπως κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα, διαταραχές της όρεξης, καθιστική ζωή και αποχή από φυσικές δραστηριότητες, αϋπνία, μειωμένη λίμπιτο και περιορισμό των σεξουαλικών επαφών. Στη σύγχρονη προσέγγιση για την αντιμετώπιση της υπογονιμότητας, κάθε ζευγάρι, με την απαραίτητη βοήθεια από ειδικούς, πρέπει να απομακρύνει κάθε περιττό άγχος και με την αναγκαία ψυχική και σωματική ηρεμία να βελτιώσει τη σεξουαλική του ζωή, ακόμα και αν η σύλληψη απαιτεί υποβοήθηση. ■



Soul/Body Mind