



ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πώς η Διατροφογενωμική ενισχύει τη γονιμότητα και αυξάνει τις πιθανότητες για ένα υγιές μωρό

Οι περισσότεροι από εμάς όταν σκεφτόμαστε θεραπείες υπογονιμότητας, συνήθως έχουμε στο μυαλό μας πολύπλοκες εξετάσεις, ισχυρά φάρμακα, ίσως κάποιο χειρουργείο και σε κάθε περίπτωση προηγμένες εργαστηριακές μεθόδους. Καθώς τα περιστατικά υπογονιμότητας σε παγκόσμιο επίπεδο αυξάνονται, ολοένα και περισσότερα ζευγάρια αναζητούν τον καλύτερο και πιο αποτελεσματικό τρόπο να αντιμετωπίσουν τη δυσκολία τους για τεκνοποίηση, λέει η **Χαρούλα Μαθιοπούλου, BSc MMedSc Μοριακή Βιολόγος με εξειδίκευση στην Ανθρώπινη Αναπαραγωγή** (www.harroulabilali.gr, www.healthgenomics.gr).

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΥΛΛΗΨΗ

Προτού όμως το ζευγάρι προχωρήσει σε κάποια θεραπεία υποβοήθησης της αναπαραγωγής (σπερματέγχυση ή εξωσωματική γονιμοποίηση), δεδομένου ότι δεν υπάρχει κάποιο σοβαρό αίτιο υπογονιμότητας και η ηλικία της συζύγου το επιτρέπει (<35 ετών), μπορεί να εφαρμόσει κάποιες λιγότερο παρεμβατικές πρακτικές ώστε να αυξήσει τις πιθανότητες για σύλληψη. Μπορεί γύρω μας η εξέλιξη της επιστήμης να μας ωθεί στην εφαρμογή καθετί νέου που μας υπόσχεται γρήγορα ένα υγιές μωρό, όμως ας μην ξεχνάμε πως ακόμα και στην πιο προηγμένη διαδικασία υποβοηθούμενης αναπαραγωγής η φύση έχει πάντα τον τελευταίο λόγο.

Η ίδια η φύση μας δίνει πολλές φορές τα απαραίτητα εργαλεία για να ενισχύσει την ικανότητά μας για αναπαραγωγή, με σπουδαιότερο από όλα τη σωστή διατροφή. Κι ενώ οι περισσότερες γυναίκες αρχίζουν να τρέφονται πιο υγιεινά τη στιγμή που μαθαίνουν πως είναι έγκυες, ολοένα και περισσότερες επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν πως η σωστή διατροφή παίζει σπουδαίο ρόλο πολύ πριν τη σύλληψη. Τόσο για τη μέλλουσα μητέρα, όσο και για το σύντροφό της.

“ Η Διατροφογενωμική μελετά τον τρόπο με τον οποίο η διατροφή επιδρά στα γονίδια μας και πώς η γενετική ταυτότητα του καθενός μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που ανταποκρινόμαστε στα θρεπτικά συστατικά που καταναλώνουμε. ”

ΥΓΙΕΣ ΣΠΕΡΜΑ ΚΑΙ ΥΓΙΗ ΩΑΡΙΑ

Μέσα από τη σωστή διατροφή ο οργανισμός τόσο της γυναίκας όσο και του άνδρα, λαμβάνει όλα εκείνα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να φέρει σε πέρας τις βασικές του λειτουργίες. Μία από αυτές είναι η αναπαραγωγή. Για υγιές σπέρμα και για υγιή ωάρια απαιτείται επαρκής πρόσληψη συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών που θα δράσουν σε μοριακό και κυτταρικό επίπεδο και θα συνεισφέρουν και στην απαραίτητη για την αναπαραγωγή ορμονική ισορροπία.

Φυλλικό οξύ, Ω3 Λιπαρά οξέα, Βιταμίνη D, Ψευδάργυρος, Βιταμίνη E, Σελήνιο, Q10, B6, B12, Σίδηρος, Μαγνήσιο και άλλα πολλά, είναι πλέον γνωστά σχεδόν σε όλους για τις ευεργετικές τους ιδιότητες στην αναπαραγωγή, μαζί με πιο νέες ουσίες όπως π.χ. η ινοσιτόλη, και πάντα σε συνδυασμό με καθαρή πρωτεΐνη, σύνθετους υδατάνθρακες και ωφέλιμα λιπαρά. Υπάρχει όμως κάτι περισσότερο από αυτό; Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη διατροφή με ακόμα καλύτερο και πιο αποτελεσματικό τρόπο υπέρ της γονιμότητάς μας;

Οι επιστήμονες λένε πως μάλλον μπορούμε. Με το να τρέφουμε όχι απλά τον οργανισμό μας, αλλά τα γονίδιά μας. Με το να ακολουθούμε μια διατροφή φτιαγμένη αποκλειστικά για τη δική μας γενετική ταυτότητα. Αυτή είναι η βάση μιας σχετικά νέας επιστήμης, της Διατροφογενωμικής, που μετά την αποκωδικοποίηση του ανθρώπινου γονιδιώματος εξελίσσεται με ραγδαίους ρυθμούς σε παγκόσμιο επίπεδο.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΟΓΕΝΩΜΙΚΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Η Διατροφογενωμική είναι η επιστήμη που μελετά τον τρόπο με τον οποίο η διατροφή επιδρά στα γονίδια μας και πώς η μοναδική γενετική ταυτότητα του καθενός μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που ανταποκρινόμαστε στα διαφορετικά θρεπτικά συστατικά που καταναλώνουμε. Η Διατροφογενωμική βρίσκεται στο επίκεντρο του επιστημονικού ενδιαφέροντος λόγω της δυνατότητάς της για πρόληψη, μετριασμό ή και θεραπεία ακόμα και χρόνιων ασθενειών, μέσω των μικρών αλλά άκρως εξατομικευμένων διατροφικών αλλαγών. Κάτω από ορισμένες συνθήκες και σε ορισμένα άτομα, η διατροφή μπορεί να είναι ένας σοβαρός παράγοντας κινδύνου για έναν αριθμό ασθενειών, λόγω της πιθανής ανεπάρκειας θρεπτικών συστατικών ή δημιουργίας φλεγμονών. Κοινές διατροφικές ουσίες, απαραίτητες για την ομαλή λειτουργία ενός οργανισμού, μπορούν να δρουν στο ανθρώπινο γονιδίωμα, είτε άμεσα είτε έμμεσα, τροποποιώντας την έκφραση ή τη δομή ενός γονιδίου.

Έτσι, λοιπόν, ορισμένα γονίδια που ρυθμίζονται από τη διατροφή είναι πιθανό να παίζουν κάποιο ρόλο στην εμφάνιση, τη συχνότητα, την εξέλιξη, ή και τη σοβαρότητα μιας ασθένειας.

Η αναπαραγωγή είναι μία πολύπλοκη διαδικασία που περιλαμβάνει πολλαπλά στάδια σε μοριακό και κυτταρικό επίπεδο. Είναι ο αρμονικός διάλογος ανάμεσα σε διαφορετικά συστήματα που έχουν στόχο τη δημιουργία μιας νέας ζωής. Ένας διάλογος που περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες, οι περισσότερες από τις οποίες είναι γραμμένες στο γενετικό μας υλικό, στο DNA μας. Καλύπτοντας εξατομικευμένα τις διατροφικές μας ανάγκες μέσω της Διατροφογενωμικής, θέτουμε τις σωστές βάσεις για την καλύτερη υγεία του αναπαραγωγικού μας συστήματος αλλά και του οργανισμού μας γενικότερα, ενισχύοντας τις πιθανότητές μας για μία υγιή σύλληψη και εγκυμοσύνη. **A**