



# ΚΑΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΩΑΡΙΩΝ

**Πως επηρεάζει τη δυναμική σας για ένα μωρό και τι μπορείτε να κάνετε για αυτό.**

**Η ποιότητα των ωαρίων** μπορεί να είναι ένας καθοριστικός παράγοντας της γυναικείας γονιμότητας, όμως οι περισσότερες γυναίκες δεν τον λαμβάνουν υπόψη μέχρι να εμφανισθούν οι πρώτες δυσκολίες στην σύλληψη. Η ποιότητα των ωαρίων είναι σημαντική επειδή καθορίζει την ποιότητα των εμβρύων. Η κακή ποιότητα των ωαρίων συνδέεται στενά με χρωμοσωμικές ανωμαλίες στα έμβρυα, που συχνά οδηγούν σε αποβολή, μερικές φορές σε τόσο πρώιμο στάδιο, που μια γυναίκα δεν γνωρίζει καν ότι ήταν έγκυος.

Η κακή ποιότητα των ωαρίων συνήθως προκαλείται από την ελάττωση των αποθεμάτων των ωθηκών και είναι μια από τις πιο κοινές αιτίες υπογονιμότητας, ειδικά σε γυναίκες άνω των 35 ετών. Άλλες γυναικολογικές παθήσεις που μπορεί να αποτελέσουν πιθανή αιτία της κακής ποιότητας των ωαρίων είναι το Σύνδρομο των Πολυκυστικών Ωοθηκών (ΣΠΩ) και η Ενδομητρίωση. Στις γυναίκες με ΣΠΩ, η κακή ποιότητα των ωαρίων μπορεί

να είναι το αποτέλεσμα της υπερβολικής έκθεσης σε αρσενικές ορμόνες (κυρίως τεστοστερόνη) που παράγονται από το ωθητικό στρώμα. Στην περίπτωση που η γυναίκα πάσχει από Ενδομητρίωση, τα ωάρια που ανακτώνται από γυναίκες που έχουν προσβληθεί από τη νόσο είναι πιο πιθανό να αποτύχουν στην ωρίμανση τους in vitro και να παρουσιάσουν αλλοιωμένη μορφολογία και χαμηλότερο κυτταροπλασματικό μιτοχονδριακό περιεχόμενο σε σύγκριση με γυναίκες με άλλες αιτίες υπογονιμότητας.

**Τι μπορείτε να κάνετε**  
**Κοιτάξτε τις επιλογές του τρόπου ζωής σας.**

Όλα τα πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν πως ο τρόπος ζωής μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην αναπαραγωγική υγεία. Όταν προσπαθείτε να μείνετε έγκυος είναι καλή ιδέα να αρχίσετε να κάνετε επιλογές «σαν να» είστε ήδη έγκυος. Ακολουθήστε μια ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή με άφθονα φρούτα και λα-

χανικά, καθαρή πρωτεΐνη και σύνθετους υδατάνθρακες και αποφύγετε τρόφιμα που είναι γνωστά ότι έχουν περιβαλλοντικές τοξίνες. Κόψτε τη νικοτίνη και το αλκοόλ, περιορίστε την καφεΐνη και αφήστε τον εαυτό σας χρόνο για τακτική, ήπια άσκηση και διαχείριση του στρες.

**Μη διατάσετε να ελέγξετε τη δυναμική των ωοθηκών σας**

Όταν γεννιέται μια γυναίκα, οι ωοθήκες της περιέχουν ήδη όλα τα ωάρια που θα έχει μία ζωή. Με τα χρόνια, ο αριθμός αυτών των ωαρίων μειώνεται, το ίδιο και η ποιότητα τους, συνήθως από τις αρχές της δεκαετίας του '30 και έπειτα. Η μείωση αυτή επιταχύνεται στα τέλη της δεκαετίας του '40 και συνεχίζεται μέχρι να φτάσει τελικά στο τέλος των γόνιμων ετών της. Ένας προηγμένος έλεγχος, όπως το πρόγραμμα **My Future Fertility®**, θα μπορέσει να αξιολογήσει τη δυναμική των ωοθηκών και να αντιμετωπίσει εγκαίρως πιθανούς παράγοντες κακής ποιότητας ωαρίων, προστατεύοντας τη γυναικεία γονιμότητα προτού να είναι αργά.

**Εξατομικεύστε τη θεραπευτική σας προσέγγιση**

Επειδή η κακή ποιότητα των ωαρίων μπορεί να οφείλεται σε διαφορετικά ή περισσότερα από ένα αίτια, η σωστή, ολοκληρωμένη διερεύνηση και η εξατομικευση της θεραπευτικής προσέγγισης είναι το κλειδί της επιτυχίας. Σύγχρονα διαγνωστικά τεστ από το χώρο της γενωμικής (**Fertility ID-XX**) οδηγούν σε καλύτερη διάγνωση ενώ προηγμένα ορμονοριακά συμπληρώματα διατροφής όπως τα **Fertilovit F 35 Plus**, **F PCOS** και **F ENDO**, αποτελούν τους νέους συμμάχους ιατρών και γυναικών, συνδυάζοντας ανώτατης ποιότητας και υψηλής βιοδιαθεσιμότητας μικροθρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, για τη διατροφική ενίσχυση του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος τα οποία προσαρμόζονται στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε γυναίκας ξεχωριστά.



Harroula Mathiopoulos  
Bilali BSc MMedSc –  
www.harroulabilali.gr  
Μοριακή Βιολόγος με  
εξειδίκευση στην  
Ιατρικώς  
Υποβοηθούμενη  
Αναπαραγωγή  
Πιστοποιημένη Health &  
Wellness Coach  
Επιστημονική  
Συνεργάτιδα της  
Μονάδας  
Υποβοηθούμενης  
Αναπαραγωγής Life  
MHTEPA  
Επιστημονική  
Διευθύντρια  
FERTILOVIT®  
Nutraceuticals  
Member of the European  
Society of Human  
Reproduction and  
Embryology  
Member of the American  
Society of Reproductive  
Medicine  
Member of the European  
Lifestyle Medicine  
Organization

