



Η εκστρατεία τιτλοφορείται #yesican («ναι, μπορώ») και βασίζεται σε 5 μέτρα που μπορούν να λάβουν άνδρες και γυναίκες για να βελτιώσουν τη γονιμότητά τους και να αυξήσουν τις πιθανότητες απόκτησης ενός παιδιού.

«Είτε ένα ζευγάρι σκέφτεται να αρχίσει τις προσπάθειες τεκνοποίησης είτε προσπαθεί ήδη, ποτέ δεν είναι αργά για να αξιολογήσει τον τρόπο ζωής του», λέει η κυρία Χαρούλα Μαθιοπούλου-Μπιλάλη, BSc, MMedSc, μοριακή βιολόγος με εξειδίκευση στην Ιατρικώς Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή, επιστημονική διευθύντρια της Fertilovit® στην Ελλάδα. «Η υιοθέτηση ορισμένων υγιεινών συνηθειών και η διακοπή των ανθυγιεινών μπορεί να έχει μετρήσιμα οφέλη στην υγεία και στη γονιμότητα, τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών. Και μολονότι δεν μπορεί κανείς να εγγυηθεί ότι θα λυθούν τα προβλήματα υπογονιμότητας σε ένα ζευγάρι αν, για παράδειγμα, κόψει το κάπνισμα, σίγουρα θα αυξηθούν οι πιθανότητες επιτυχίας της προσπάθειας που κάνει να αποκτήσει ένα μωρό».

1. Ακολουθήστε τις επιταγές της μεσογειακής διατροφής. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η υγιεινή, μεσογειακή διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη γονιμότητα και στα δύο φύλα, διότι όχι μόνο τροφοδοτεί τον οργανισμό με άφθονα θρεπτικά συστατικά, αλλά συμβάλλει στην απόκτηση και διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Μία από τις πιο πρόσφατες μελέτες πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου της Αθήνας. Όπως έδειξε, οι γυναίκες που έτρωγαν περισσότερα φρέσκα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, ψάρια και ελαιόλαδο τους έξι μήνες πριν υποβληθούν σε εξωσωματική γονιμοποίηση, είχαν έως 68% περισσότερες πιθανότητες επιτυχημένης εγκυμοσύνης και

απόκτησης μωρού. Η μελέτη αυτή δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Human Reproduction.

Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του σπέρματος στους άνδρες. Όσον αφορά το σωματικό βάρος, η μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο παχυσαρκίας, η οποία επίσης μπορεί να υπονομεύσει τη γονιμότητα. Σημειώνεται πως τη γονιμότητα μπορεί να πλήξει και το υπερβολικά χαμηλό σωματικό βάρος της γυναίκας.

2. Να πίνετε άφθονο νερό. Το νερό είναι απαραίτητο για καλή υγεία και αυτή με τη σειρά της παίζει σημαντικό ρόλο στην επίτευξη και έκβαση μιας εγκυμοσύνης.

Έχει διαπιστωθεί ότι οι γυναίκες που είναι αφυδατωμένες συχνά έχουν μειωμένη γονιμότητα, ενώ η μήτρα τους είναι λιγότερο δεκτική στην εμφύτευση του εμβρύου και τη συνέχιση της εγκυμοσύνης. Αυτό οφείλεται στο ότι, για να εξασφαλίσει την επιβίωσή μας, ο οργανισμός φροντίζει να προωθήσει τα απαραίτητα συστατικά πρώτα στα ζωτικά όργανα και ύστερα στα δευτερεύοντα. Όταν, λοιπόν, ένα άτομο είναι χρονίως αφυδατωμένο, το σύστημα της αναπαραγωγής του είναι το πρώτο που μένει χωρίς αρκετό νερό, διότι η τεκνοποίηση δεν είναι απαραίτητη για την επιβίωσή του.

3. Να έχετε υπό έλεγχο το στρες. Λίγο στρες είναι κινητήριο δύναμη και ωφέλιμο για την επιβίωσή μας, αλλά το πολύ έχει σοβαρές συνέπειες στην υγεία και στη γονιμότητα.

Ειδικά στα υπογόνιμα ζευγάρια, το στρες εντείνεται από το πρόβλημα της γονιμότητας καθαυτό και συχνά συνοδεύεται από στεναχώρια και συναισθήματα έντονου άγχους και κατάθλιψης. Η κακή ψυχολογική κατάσταση, όμως, είναι πλήγμα για τη γονιμότητα, όπως έχουν δείξει αντικειμενικές μελέτες, στις οποίες το στρες των συμμετεχόντων δεν

Γονιμότητα: 5 πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να τη βελτιώσετε

βασίστηκε μόνο στα λεγόμενά τους, αλλά αξιολογήθηκε με βάση τα επίπεδα συγκεκριμένων ορμονών (π.χ. κορτιζόλη).

Μία από αυτές τις μελέτες, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Human Reproduction, έδειξε ότι οι γυναίκες με το εντονότερο στρες έχουν διπλάσιες πιθανότητες να βιώνουν ανεξήγητη υπογονιμότητα σε σύγκριση με τις πιο ήρεμες συνομήλικές τους. Και μία άλλη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Psychoneuroendocrinology, κατέληξε στο συμπέρασμα πως η γονιμότητα συσχετίζεται ισχυρά με το στρες της γυναίκας κατά τους 3-6 προηγούμενους μήνες.

Έχει επομένως μεγάλη σημασία για την επιτυχή έκβαση των προσπαθειών τεκνοποίησης να διαχειρισθείτε το στρες σας.

4. Κόψτε τις κακές συνήθειες. Το ποτό και το τσιγάρο βλάπτουν κάθε παράμετρο της υγείας και η γονιμότητα δεν θα μπορούσε να αποτελέσει εξαίρεση σε αυτό τον κανόνα.

Υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά δεδομένα που δείχνουν ότι και τα δύο βλάπτουν σοβαρά τη γονιμότητα, διότι προκαλούν ορμονικές διαταραχές και βλάβες στο DNA του σπερματοζωαρίου και του ωαρίου. Επιπλέον, αν επιτευχθεί εγκυμοσύνη, και τα δύο μπορεί να προκαλέσουν ανήκεστες βλάβες στα έμβρυα.

Και τα δύο έχουν επίσης άλλες συνέπειες. Μελέτες, π.χ., έχουν δείξει ότι οι άνδρες που καπνίζουν έχουν χαμηλότερο αριθμό σπερματοζωαρίων και τα σπερματοζωάρια που παράγουν μπορεί να μην έχουν σωστή μορφολογία. Παρότι, εξάλλου, ένα σποραδικό ποτηράκι κρασί ή μια μπύρα δεν θα βλάψει το σπέρμα,

η τακτική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της τεστοστερόνης και τον αριθμό των παραγόμενων σπερματοζωαρίων. Αντίστοιχα στις γυναίκες το κάπνισμα σχετίζεται με γήρανση των ωοθηκών και μείωση της ωοθηκικής εφεδρείας. Βλάπτει επίσης τον τράχηλο της μήτρας και τις σάλπιγγες και αυξάνει τον κίνδυνο έκτοπης εγκυμοσύνης και αποβολής. Επιπλέον, η τακτική κατανάλωση αλκοόλ πριν την σύλληψη σχετίζεται με ωοθηκικές διαταραχές.

5. Να κοιμάστε αρκετά. Ο ύπνος είναι σημαντικός για τη διατήρηση της ζωής και επηρεάζει την ποιότητά της, την υγεία και τη γονιμότητα.

Ο καλός ύπνος το βράδυ είναι απαραίτητος για την ανανέωση και την αποκατάσταση του εγκεφάλου και όλου του οργανισμού, ενώ ρυθμίζει σημαντικές ορμόνες στο σώμα, μεταξύ των οποίων συμπεριλαμβάνονται αυτές της γονιμότητας.

Η λεπτίνη είναι μία ορμόνη που συσχετίζει τον ύπνο και τη γονιμότητα. Η ορμόνη αυτή επηρεάζει την ωορρηξία, αλλά για να παράγεται σε επαρκείς ποσότητες από τον οργανισμό, η γυναίκα πρέπει να κοιμάται αρκετά. Όταν οι γυναίκες πάσχουν από έλλειψη ύπνου, ο έμμηνος κύκλος τους μπορεί να διαταραχθεί.

Άλλες ορμόνες της γονιμότητας που επηρεάζονται από τον ύπνο είναι η προγεστερόνη, τα οιστρογόνα, η ωχρινοτρόπος ορμόνη (LH) και η θυλακιοτρόπος ορμόνη (FSH). Επηρεάζεται επίσης η κύρια ορμόνη του στρες, η κορτιζόλη, τα υψηλά επίπεδα της οποίας σχετίζονται με μειωμένη γονιμότητα.