



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

Dieta e integratori per aumentare la fertilità

## Così aumenti le tue chance di diventare mamma

*Dopo i 40 anni, le probabilità di rimanere incinta si riducono. Per favorire in modo naturale il concepimento, aiutati con ormoni, cibi e antiossidanti*

### Gentile dottoressa,

mi chiamo Laura e purtroppo ho avuto una brutta esperienza nella ricerca di una gravidanza con la procreazione assistita. Io e mio marito abbiamo tentato con l'ICSI, da cui sono derivati due embrioni che erano di buona qualità e sono stati trasferiti, ma senza risultati. Ho 45 anni, ma non voglio rinunciare a questo sogno. Vorrei provare una cura che possa migliorare la qualità degli ovociti e la capacità dell'utero di preservare l'anidamento degli embrioni. Almeno un'altra possibilità vorrei concedermela. Mi può dare qualche consiglio in merito? Grazie, **Laura**

### Cara Laura,

una fecondazione in vitro a 45 anni ha di solito poco successo, tant'è che i medici ripetono spesso che le possibilità di concepimento naturali sono pari e identiche a quelle della fecondazione in vitro, poiché non superano il 10 per cento di riuscita. Dunque, meglio potenziare le proprie possibilità di concepimento anziché affrontare un programma intenso come quello della procreazione assistita. Innanzitutto, ti serve un ormone per ringiovanire le ovaie e per aiutare la genesi di ovociti maturi. Il *Dhea* è l'ormone bioidentico che può essere utilizzato,

ma deve essere dosato da un medico. Dunque, per prima cosa serve un prelievo di sangue che misuri i livelli di questo ormone durante il ciclo mestruale, unendo il dosaggio dei seguenti ormoni: FSH, Antimulleriano, ormoni tiroidei e prolattina. Eseguito il dosaggio, si stabilisce la dose di *Dhea* adatta a te.

La seconda cosa da fare è iniziare subito una cura con *Inositolo* e *Resveratrolo*. L'inositolo è importantissimo per la maturazione degli ovociti e per favorire le ovaie nel difficile compito della genesi di una cellula uovo perfetta. Il resveratrolo è invece un antiossidante molto studiato in medicina della riproduzione, poiché incrementa il potenziale fertile nelle donne dopo i 38 anni. L'*Angelica sinensis*, invece, ottimo fitoterapico, è il rimedio più utilizzato dalla medicina tradizionale cinese per favorire l'avvio di una gravidanza. Va assunta ogni mattina a digiuno e ogni sera prima di cena.

Non dimenticare, infine, l'alimentazione, estremamente importante per la fertilità. Meglio mantenere una dieta povera di grassi animali e latticini, ricca di grassi omega 3 (pesce e semi oleosi) e verdure di stagione. Un frutto in particolare, il *Camu Camu*, è il più ricco di vitamina C ed è un ottimo antiossidante naturale. In Italia è difficile trovarlo, ma si può acquistare sotto forma di integratore, in compresse. Per approfondire l'argomento, ti

consiglio il mio ultimo libro, *Il segreto della fertilità*, che ho scritto con Simonetta Basso (Sperling & Kupfer, 17 euro).