

## Fecondazione in vitro: dieta mediterranea alleato prezioso

Alla [dieta mediterranea](#) si riconoscono molteplici benefici: migliora la salute cardiovascolare, riduce il rischio di sviluppare diabete, rallenta l'invecchiamento del corpo e del [cervello](#). Ma non è tutto. Secondo un gruppo di ricercatori del Dipartimento di Nutrizione dell'Università di Atene, questo tipo di regime alimentare aumenterebbe sensibilmente le probabilità, per le donne che si sottopongono alla fecondazione in vitro, di riuscire ad avere una gravidanza. Uno studio precedente, condotto dagli stessi autori, aveva evidenziato l'effetto positivo della dieta mediterranea anche sulla qualità del seme maschile. Un'alimentazione equilibrata è uno degli elementi di uno stile di vita sano strettamente collegati alla salute riproduttiva di uomini e donne. Tuttavia, la maggioranza degli studi scientifici su cibo e fertilità riguarda alimenti singoli o, al più, categorie alimentari. Lo [studio](#) greco, pubblicato sulla rivista specializzata Human Reproduction, si è invece concentrato su un regime dietetico nel suo complesso - basato sull'assunzione di frutta e verdura fresche, pesce, olio d'oliva e sul basso consumo di carne -, studiandone gli effetti sulla procreazione assistita. Gli scienziati hanno considerato un campione di 244 donne greche, di età fra i 22 e i 41 anni, non obese, che si sono sottoposte a fecondazione in vitro (un tipo di [procreazione medicalmente assistita](#)) nel periodo compreso fra novembre 2013 e settembre 2016 nella stessa clinica ateniese. Fra queste, a 229 donne è stato trasferito almeno un embrione in utero e su 138 impianti i bambini nati vivi sono stati 99. Le abitudini alimentari delle donne nei sei mesi precedenti al trattamento sono state valutate attraverso un questionario. Le risposte fornite sono state convertite in un punteggio tra 0 e 55 per quantificare l'aderenza alla dieta mediterranea. Sulla base punteggi, le partecipanti sono state divise in tre gruppi: bassa aderenza (18-30 punti), media (31-35 punti) e alta aderenza (36-47 punti). Dai risultati è emerso che, all'interno del terzo gruppo di donne - cioè le 86 partecipanti che avevano seguito con maggiore attenzione la dieta mediterranea - la percentuale di gravidanze portate a termine con successo è risultata pari al 48.8%, quasi doppia rispetto alla percentuale delle 79 donne del primo gruppo - che avevano aderito di meno al modello alimentare mediterraneo - che si è attestata su un valore di 26.6%. L'impatto della dieta sul successo della fecondazione in vitro, in base all'indagine, dipende anche dall'età delle donne. In particolare, gli effetti benefici per la fecondazione di quest'alimentazione sarebbero rilevanti solo per le più giovani, quelle di età inferiore ai 35 anni, tra le quali anche avere solo 5 punti in più nel test di aderenza alla dieta corrisponderebbe ad una probabilità quasi tre volte maggiore di avere un bambino. Tra le donne di più di 35 anni invece non sono state invece riscontrate differenze significative nelle percentuali di gravidanze, probabilmente perché altri fattori, ad esempio cambiamenti ormonali, hanno un impatto maggiore sulla capacità riproduttiva rispetto alle abitudini alimentari.

Entrando nel merito del risultato, il successo della dieta mediterranea non sembrerebbe legato ad un alimento specifico, ma piuttosto alla combinazione di nutrienti preziosi forniti da questo regime alimentare. Ad esempio, olio d'oliva, pesce e frutta secca sono ricchi di acidi grassi mono e polinsaturi - i cosiddetti grassi buoni- che altri studi hanno collegato positivamente con la crescita embrionale nelle gravidanze spontanee. Anche le proprietà antiossidanti contenuti in frutta, verdura e cereali integrali



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

sembrerebbero avere effetti positivi sulla fertilità.

Vista la specificità dello studio, i risultati non possono essere automaticamente generalizzati a tutte le donne che cercano di avere figli, ma ribadiscono l'importanza di uno stile alimentare sano per aumentare le probabilità di successo anche per le coppie che ricorrono alla fecondazione assistita.

Riferimenti: [Human Reproduction](#)

FONTE GALILEO