

CONSULENZA NUTRIZIONALE

Le evidenze che correlano la fertilità con la nutrizione sono in continuo aumento. È ormai scientificamente riconosciuto che il sovrappeso e l'obesità costituiscono un importante ostacolo alla fertilità, sia maschile che femminile. È stato dimostrato che una perdita pari al 10% del peso corporeo, anche senza arrivare al peso ideale, può comportare un aumento delle percentuali di gravidanza, sia naturale sia attraverso percorsi di procreazione medicalmente assistita. Recenti studi mettono in luce come una adeguata alimentazione e un corretto stile di vita possano comportare un miglioramento del quadro ormonale, della qualità dei gameti e degli embrioni, un miglioramento dei tassi di impianto, di gravidanza e di nascita e una riduzione dei rischi di aborto e di complicanze durante la gravidanza stessa, quali diabete gestazionale, ipertensione, pre-eclampsia e parto pretermine. È stato anche dimostrato che i tempi di ricerca della gravidanza si accorciano e nelle coppie in attesa di effettuare un trattamento per la cura dell'infertilità si è registrato un aumento delle gravidanze spontanee dopo un intervento nutrizionale mirato. Per tali ragioni, il centro di procreazione medicalmente assistita del Policlinico di Udine ha deciso di avvalersi di una nutrizionista esperta in embriologia clinica per offrire una consulenza mirata alle coppie o ai singoli pazienti che ne facciano richiesta, con l'obiettivo di ottimizzare i trattamenti e aumentare le possibilità di successo. Tutti i pazienti che afferiscono alla struttura, inoltre, che desiderino avere una visita con analisi della composizione corporea e un piano alimentare altamente personalizzato potranno accedere a tale servizio previa appuntamento. La dottoressa Maria Giulia Minasi, biologa nutrizionista ed embriologa clinica, due master universitaria in medicina della riproduzione e in dietetica e nutrizione, stila piani dietetici altamente personalizzati sia per uomo che per donna per infertilità, gravidanza, allattamento, endometriosi, ovaio policistico, menopausa, perdita di peso, ricomposizione corporea, aumento di massa, dimagrimento. Applica, in base alle necessità del singolo paziente, diete cicliche, low-carb, antinfiammatorie, digiuno intermittente, diete chetogeniche.