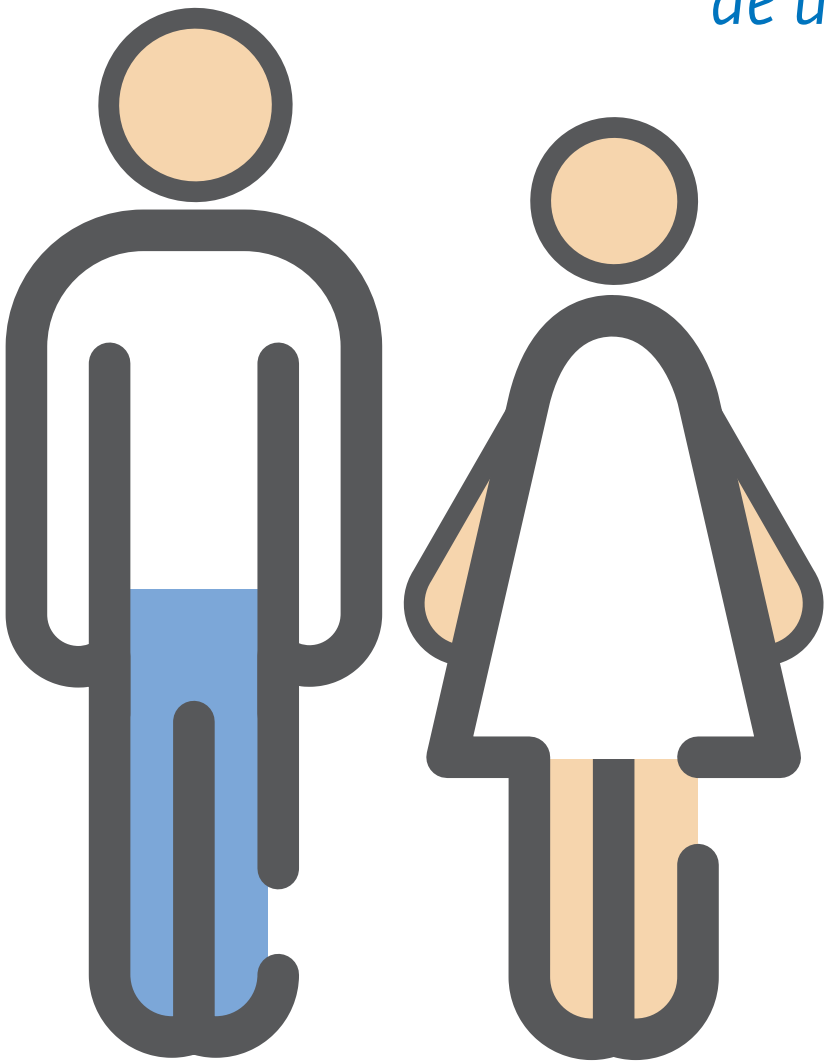
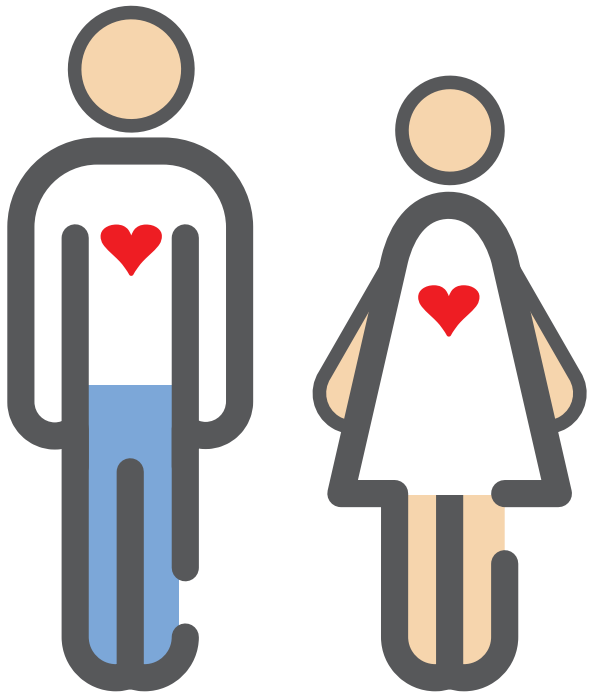
FERTILAB
Institut Català de Fertilitat

*Consejos Fertilab para **mejorar la fertilidad** de una manera natural*



Mi cuerpo, mi mente, mi capital



Dedicar tiempo y entusiasmo

Tener un hijo sano es el deseo de todas las personas. La etapa de la concepción es un momento único del que todo el mundo quiere disfrutar, pero como no siempre es fácil ni llega rápidamente debemos prepararnos física y mentalmente.

En Fertilab **estamos a vuestro lado des del primer momento** y os vamos a ayudar.
Con la guía de **consejos Fertilab podréis mejorar vuestra fertilidad de una manera natural.**

1º consejo

Preparar el embarazo es dedicar tiempo y entusiasmo

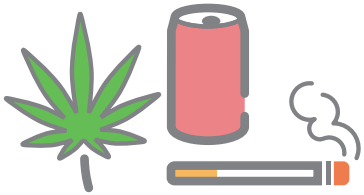
El tiempo y el entusiasmo que dedicamos a la preparación de un proyecto son claves para determinar su éxito.

Cuando el proyecto del que hablamos es el embarazo, esta disposición y planificación previa cobra una especial importancia.

2° consejo

Llevar un estilo de vida saludable siempre es mejor

Control de peso



Reducir el tabaco, la cafeína y las drogas

Control del peso corporal

La mujer que quiere quedarse embarazada debe controlar su peso, el hombre también.

La obesidad de la mujer está asociada a un mayor riesgo de aborto espontáneo y a complicaciones obstétricas. Además, el embarazo es menos frecuente en mujeres con un Índice de masa corporal superior a 30 o inferior a 20.

En el hombre la obesidad y el sobrepeso se asocian a una baja calidad espermática y a problemas de fertilidad.

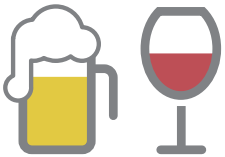
Modificar la dieta y aumentar el ejercicio físico para tener un buen control del peso es imprescindible para conseguir un buen embarazo.

Reducir el tabaco, cafeína y drogas

El consumo de tabaco, cafeína y drogas reducen las probabilidades de concepción.

Los tóxicos son agentes oxidantes de las membranas plasmáticas celulares y tienen un impacto directo sobre la capacidad fértil de los gametos. Además, estrechan y endurecen los vasos sanguíneos haciendo más lenta la circulación de la sangre hacia el útero, lo cual dificulta la implantación del óvulo.

Si queremos conseguir un buen embarazo es mejor dejar de fumar, no tomar café y no consumir drogas.



Disminuir el consumo de alcohol

Eliminar el estrés

Disminuir el consumo de alcohol

La ingesta excesiva de alcohol tiene consecuencias negativas en la sexualidad.

En el hombre provoca disfunción eréctil y dificultad en la eyaculación. Además, altera la espermatogénesis y la calidad espermática del hombre.

En la mujer, reduce la fertilidad femenina y aumenta el riesgo de aborto espontáneo.

El alcohol, consumido en exceso, es malo para nuestra salud y para la del futuro bebé.

Eliminar el estrés

Preparación emocional para afrontar el embarazo.

La ansiedad por conseguir un resultado, la frustración ante las dificultades y posibles fracasos, genera estrés y tristeza. Para preparar el embarazo es indispensable reducir el nivel de estrés ya que éste actúa negativamente sobre la producción de ciertas hormonas y puede alterar el ciclo ovulatorio en la mujer o la calidad espermática del hombre.

Reducir el estrés incrementa las posibilidades de concepción.

3° consejo

Potenciar los alimentos de la dieta de la fertilidad

La **dieta de la fertilidad** es aquella dieta que potencia el consumo de alimentos que forman parte de la dieta mediterránea y son ricos en antioxidantes y ácidos Omega 3. Si queremos seguir una dieta para aumentar nuestra fertilidad debemos disminuir el consumo de aquellos alimentos que contienen grasas "trans" y que pueden ser dañinos para nuestro organismo y para el bebé que queremos concebir.

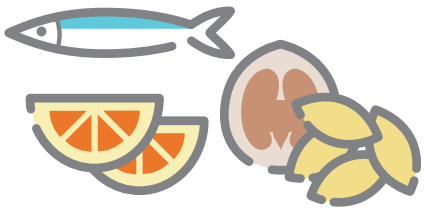
Seguir la dieta fértil favorece la fertilidad y la concepción.

Alimentos a potenciar

• Consumir pescado azul: es el alimento que contiene más ácidos grasos Omega-3 DHA

• Consumir fruta, especialmente cítricos.

• Consumir frutos secos, principalmente nueces y pipas de calabaza (sin sal).



Potenciar

Cítricos | Frutos secos | Pescado azul

Alimentos a limitar

• Reducir o eliminar el consumo de café.

• Controlar el consumo de proteínas animales y favorecer las de origen vegetal.

• Reducir el consumo de alimentos que contienen grasas "trans" (bollería, frituras, patatas chips, etc). Dichas grasas dificultan el proceso de concepción y se relacionan con un aumento de las enfermedades cardiovasculares. También guardan relación con un aumento del riesgo de aborto espontáneo.

Limitar

Café | Fritos | Grasas animales | Azúcar blanco

Complementos vitamínicos

• Los suplementos formulados para preparar la concepción deben incluir ácido fólico, yodo y ácidos grasos Omega-3 DHA en el caso de la mujer.

• En el caso del hombre Coenzima Q10, L-Carnitina, L-arginina, Vitamina E, ácidos grasos Omega-3 DHA, Zinc y Selenio.

Complementos vitamínicos y alimentícios

Los alimentos de la dieta de la fertilidad

Necesidades nutricionales de la mujer

Ácido fólico (vitamina B9)
Favorece la diferenciación celular y el crecimiento del feto. Su déficit aumenta el riesgo de malformaciones congénitas del tubo neural como la espina bífida i la anencefalia.

Lo encontramos en vegetales de hojas verde oscuro, en melones, damascos, calabazas, naranjas, brócoli, trigo integral, levadura de cerveza, germen de trigo, soja y lentejas.

Yodo
Forma parte de las hormonas tiroideas y regula el metabolismo energético. Su déficit puede condicionar la aparición de bocio, retraso mental y cretinismo así como, aumento de la probabilidad de aborto espontáneo y de malformaciones congénitas. Su exceso condiciona la aparición de un hipertiroidismo, ansiedad, inquietud, bocio o nódulos tiroideos.

El yodo lo encontramos en alimentos como el pescado azul, el marisco y las algas aunque también lo podemos consumir en las acelgas, espinacas, brócoli, zanahoria, avellanas y los huevos frescos de gallina.

Ácidos grasos Omega-3 DHA
Es un nutriente esencial que nuestro organismo es incapaz de producir. Contribuyen a mantener la ovulación y a favorecer la implantación del embrión.
Se transfieren de la madre al feto a través de la placenta y contribuye al desarrollo cerebral y de la retina del feto. Su déficit provoca el riesgo de desorden de la ovulación. Sólo podemos obtenerlo a través de la dieta. Recomendamos tomarlo antes de la concepción y mantenerlo durante todo el embarazo.

Lo encontramos en alimentos como el pescado azul, mariscos y en los frutos secos, especialmente en las nueces.

* Recomendamos tomarlo antes de la concepción y mante¬nerlo durante todo el embarazo.

Necesidades nutricionales del hombre

Coenzima Q
Tiene función bioenergética y antioxidante. Previene la oxidación de las proteínas, de los lípidos y del DNA inhibiendo sus consecuencias negativas sobre la movilidad y concentración espermáticas.

Lo encontramos en el pescado azul, la carne de ternera y las legumbres como la soja.

L-Carnitina
Actúa como antioxidante y protege a los espermatozoides contra el daño causado por las especies reactivas de oxígeno.

La encontramos en la carne roja de ternera, cerdo y cordero.

L-Arginina
Es un aminoácido que contribuye a aumentar la movilidad de los espermatozoides.

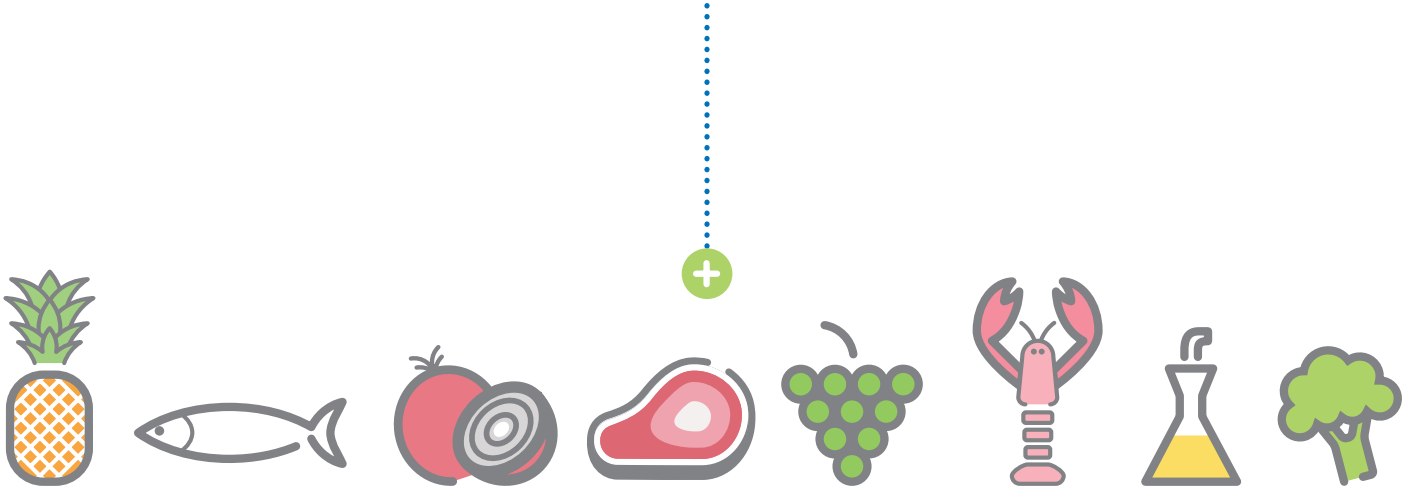
La encontramos en los frutos secos como las nueces, las almendras y lo piñones, pero también en verduras como la cebolla, el pepino, la lechuga, la col, en frutas como el plátano y el melocotón y en los cereales integrales (centeno, trigo y arroz).

Vitamina E
Mejora la movilidad de los espermatozoides.

- Frutos secos (almendra, nueces, pipas de girasol, pipas de calabaza).
- Verduras (pimientos, espinacas, calabaza, espárragos).
- Fruta (melocotón, aguacate, kiwi, papaya, frambuesa).
- Aceite de oliva.

Ácidos grasos Omega-3 DHA
Su acción antioxidante protege a las células espermáticas frente al estrés oxidativo, lo que preserva la integridad del DNA espermático. Además, su presencia en la membrana espermática facilita la fluidez y la fusión del óvulo con el espermatozoide.

Lo encontramos en alimentos como el pescado azul, mariscos y en los frutos secos, especialmente en las nueces.



Necesidades nutricionales
del hombre y la mujer

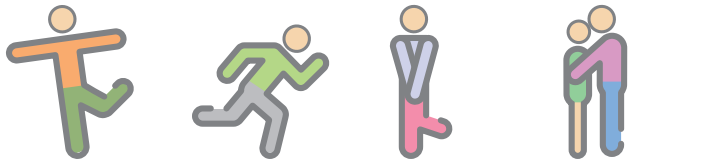
Zinc
Mineral que se encuentra fundamentalmente en el semen y juega un papel esencial en la síntesis de proteínas y en la división celular. Actúa como antioxidante disminuyendo la fragmentación del ADN y mejora también la concentración, la movilidad y la morfología espermática.

- Marisco (ostras, langosta, gambas, langostinos, cangrejo).
- Frutos secos (pipas de girasol, pipas de calabaza, piñones).
- Chocolate.
- Carne de ternera, cordero.

Selenio
Oligoelemento, micro-nutriente esencial para el ser humano que, en combinación con la Vitamina E, mejora la movilidad y morfología de los espermatozoides y por lo tanto, su capacidad fecundante. Desarrolla un papel primordial en la protección celular, previniendo la lipoperoxidación de las membranas de las células espermáticas.

- Frutos secos (pipas de girasol, pipas de calabaza, piñones)
- Verduras (espinacas, pepino, lechuga, endivia, col brócoli, coliflor espárragos)
- Fruta (ciruelas, uva, melón, melocotón, pera, fresa, tomate)
- Legumbres (guisantes, judía, soja)
- Cereales (centeno, maíz)

4º consejo
Cosas que ayudan a favorecer la fertilidad



Buen estado de ánimo | Deporte | Risa | Actividad sexual

Un buen estado de ánimo

Un buen estado de ánimo **estimula el sistema nervioso central y produce neurotransmisores que regulan la acción de las hormonas** y de los agentes de comunicación intercelular, fortaleciendo la respuesta inmune y protegiendo la salud de las células. Existen 3 situaciones que potencian la liberación de estos neurotransmisores y hormonas.

Deporte

El ejercicio moderado (30-60 minutos diarios de ejercicio aeróbico) **contribuye a conseguir la concepción porque rebaja el estrés, proporciona energía y libera tensiones.** Un ejercicio demasiado vigoroso y competitivo se asocia con tasas de fertilidad bajas.

Risa

La risa aporta **relajación, placer, felicidad y protección celular** y por lo tanto aumenta la posibilidad de concepción.

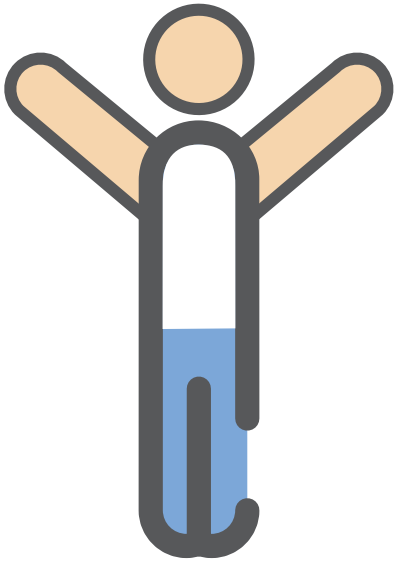
Actividad sexual

Una vida sexual activa y placentera aporta numerosos beneficios al organismo: fortalece el sistema inmunológico, **provocando la liberación de endorfinas, de oxitocina y de neurotransmisores cerebrales y aumentando las probabilidades de concepción.** Si estamos felices y estamos relajados es más fácil conseguir el embarazo.

FERTILAB
Institut Català de Fertilitat

Clínica:
Via Augusta, 249
(entrada por Alta Gironella, 58)
08017 Barcelona

Consulta:
Rda. General Mitre, 73
08017 Barcelona

T 93 241 14 14 - F 93 241 13 35
info@fertilab.org
www.fertilab.org

En la red:
Twitter: @Fertilab
Facebook: fertilabbarcelona
Youtube: FertilabTV