

Come prevenire l'infertilità femminile, aumentando la possibilità di concepire in modo naturale

di Lino Del Pup

Dirigente Oncologia Ginecologica, Istituto Nazionale Tumori CRO di Aviano

Presidente Società Italiana di Conservazione della fertilità- Profert

delpuplino@libero.it 360693900 www.delpupginecologia.it

1. **CERCA DI CONCEPIRE QUANDO SEI GIOVANE, CON L'ETÀ LA FERTILITÀ SI RIDUCE PROGRESSIVAMENTE**
2. **PROTEGGITI DALLE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE, NON SOTTOVALUTARNE I SINTOMI E RICHIEDI DI DIAGNOSTICARLE E TRATTARLE PRECOCEMENTE**
3. **SEGNALA AL TUO MEDICO SE HAI MESTRUAZIONI DOLOROSE, DOLORI PELVICI CRONICI, ABORTI RICORRENTI, FIBROMI O ALTRI SINTOMI GINECOLOGICI**
4. **EVITA IL FUMO, L'ALCOOL, LE DROGHE, RIDUCI LA CAFFEINA.**
5. **TENTA DI RIDURRE LO STRESS E DI RIPOSARE ADEGUATAMENTE, NON FARE ATTIVITÀ FISICA ESTREMA E TRATTA LE DISFUNZIONI SESSUALI**
6. **MANTIENI UN PESO NELLA NORMA, NON DIMAGRIRE TROPPO O TROPPO RAPIDAMENTE. RIDUCI L'ADIPE SE ECCESSIVO, IN PARTICOLARE QUELLO ADDOMINALE, E TRATTA I DISTURBI DEL METABOLISMO DEGLI ZUCCHERI**
7. **SCEGLI CIBI SANI E CON EFFETTI ANTIOSSIDANTI O USA INTEGRATORI CHE TI AIUTINO A PROTEGGERE IL PATRIMONIO DI OVOCITI, L'INTEGRITÀ DEL DNA E AIUTINO A PREVENIRE LE MALFORMAZIONI DEL NASCITURO.**
8. **PROTEGGITI DELLE SOSTANZE INQUINANTI, RADIAZIONI E CAMPI ELETTROMAGNETICI. SE SVOLGI UN LAVORO A RISCHIO PER LA FERTILITÀ, ADOTTA E FAI ADOTTARE TUTTE LE MISURE PREVENTIVE.**
9. **VALUTA SE NELLE TUA FAMIGLIA CI SONO MALATTIE GENETICHE, CASI DI MENOPAUSA PRECOCE, ABORTI RIPETUTI O INFERTILITÀ. SE I CICLI MESTRUALI DIVENGONO ANOMALI, SE HAI VAMPATE O SINTOMI DI PRECOCE INSUFFICIENZA OVARICA INFORMANE SUBITO IL GINECOLOGO.**
10. **SE HAI UN TUMORE E NON ESCLUDI LA POSSIBILITÀ DI AVERE UN FIGLIO NEL FUTURO, STAI PER INIZIARE UN TRATTAMENTO ONCOLOGICO, RIVOLGITI SUBITO A CHI SI OCCUPA DI FERTILITÀ E TUMORI.**