

Dieci piccole attenzioni da seguire in estate per le coppie alla ricerca di un figlio

Pubblicato: Venerdì 19 Luglio 2024



L'estate è il momento ideale **per le coppie che sognano di diventare genitori**. Con le giornate più lunghe e la possibilità di trascorrere più tempo all'aria aperta, le opportunità di concepimento aumentano in modo significativo.

«Questa stagione, con il suo clima caldo e soleggiato, offre un ambiente rilassato e meno stressante, favorendo una migliore qualità della vita e, di conseguenza, una maggiore fertilità – spiega il dottor **Cesare Taccani, ginecologo esperto in medicina della riproduzione della clinica Next Fertility Procrea di Lugano** -. L'aumento delle attività all'aperto, come le passeggiate e le gite in natura, non solo migliorano la salute fisica ma anche quella mentale, creando un terreno fertile per il concepimento. Inoltre, l'esposizione alla luce solare incrementa i livelli di vitamina D, essenziale per la fertilità sia maschile che femminile, mentre le vacanze estive offrono l'opportunità di dedicare più tempo al partner e al benessere della coppia».

Ecco i suggerimenti del dottor Taccani con consigli per entrambi i partner, alcuni specifici per lei e per lui, per massimizzare le possibilità di concepimento durante la stagione estiva:

1. Stare all'aria aperta. Approfitta delle lunghe giornate di sole per trascorrere più tempo all'aperto. Il contatto con la natura e l'aria fresca sono benefici per il corpo e la mente aumentando i livelli di serotonina, neurotrasmettitore che agisce sul nostro umore, sonno e appetito.

2. Evitare droghe, alcool e fumo. Scegliete uno stile di vita sano. Evitate droghe e alcool, che possono influire negativamente sulla fertilità. Evitare il tabacco, altro nemico della fertilità: circa il 13% dell'infertilità nelle donne è dovuto alla dipendenza da fumo. Le sigarette contengono molte sostanze tossiche che possono ridurre la capacità di concepimento, in proporzione a quante se ne fumano o dall'eventuale esposizione protratta al fumo passivo.

3. Cibi freschi e di stagione. Dedicate del tempo per prepararvi cibi freschi e di stagione. Una dieta sana e bilanciata è fondamentale per il benessere generale e la fertilità della coppia.

4. Rapporti sessuali regolari. Mantenete un'intimità regolare con il vostro partner. È un elemento chiave per il concepimento.

5. Peso e attività fisica. Combattetevi la sedentarietà con passeggiate all'aria aperta, in riva al mare o in montagna. Un peso corporeo sano è importante per la fertilità.

6. Rilassatevi e meno stress. Rilassatevi e cercate di ridurre lo stress. L'estate offre numerose opportunità per momenti di relax e tempo di qualità da passare con il partner.

7. Per Lei: Esposizione al sole. Indossare il sole estivo ma con le giuste protezioni ed evitare le ore più calde! L'esposizione al sole aumenta i livelli di vitamina D, essenziale per la qualità ovocitaria e la ricettività dell'endometrio, oltre a fornire un importante apporto al sistema immunitario.

8. Per Lei: Indumenti adeguati. Indossare abiti comodi e leggeri. Evitare costumi bagnati e abiti stretti per prevenire irritazioni e lo sviluppo di infezioni vulvo-vaginali.

9. Per Lui: Attenzione alle temperature. Le alte temperature estive possono influenzare la fertilità maschile e la qualità del liquido seminale, con la riduzione della quantità, della concentrazione e della motilità degli spermatozoi. Evitare di indossare indumenti troppo stretti che ostacolano la dispersione del calore e i costumi bagnati nelle ore più calde.

10. Per Lui: Preferire i boxer agli slip. Gli slip aumentano la temperatura dei testicoli meglio optare per i boxer che permettono una migliore ventilazione.

«L'estate può aiutare le coppie a coronare il sogno di diventare genitori – conclude il dottor Taccani -: piccoli cambiamenti nel vostro stile di vita **possono fare una grande differenza**. Prendetevi cura di voi stessi e godetevi l'estate insieme al vostro partner».

Next Fertility ProCrea – Con una lunga esperienza nel campo della medicina della riproduzione da oltre 20 anni. **Next Fertility ProCrea** è il maggiore centro di fertilità della Svizzera italiana ed è un polo di riferimento internazionale dove opera un'équipe professionale di medici, biologi e genetisti specialisti in fisiopatologia della riproduzione. Tra i primi centri svizzeri ad avere al suo interno un laboratorio di Embriologia (IVF) certificato ISO15189, offre analisi genetiche per lo studio dell'infertilità con tecniche d'avanguardia e percorsi per ottenere una gravidanza. La sede principale è a Lugano in via Clemente Maraini, 8. www.nextfertilityprocrea.ch

di Varesenews for Business marketing@varesenews.it