



General | Criar.cat | Actualitzat el 24/01/2023 a les 08:00

Sis hàbits que poden ajudar a augmentar la fertilitat

Les rutines de son o l'alimentació són factors clau si busques l'embaràs

[inicicentrareport]La **infertilitat** afecta 1 de cada 6 parelles, segons la Societat Espanyola de Fertilitat (SEF) i es tracta d'un fenomen que pot venir condicionat per diversos factors, externs i interns.

Els hàbits tenen molt de pes a l'hora de concebre, per la qual cosa incorporar una sèrie de rutines pot augmentar la taxa d'embaràs, segons l'**embriòloga Marta Antich** de la clínica Fertilib Barcelona.

Però no només cal una bona dieta: "hi ha molts altres factors que s'han de tenir en compte, com la qualitat del son o la freqüència amb què es va al bany", apunta Antich.

Els mals hàbits poden desencadenar **dificultat per quedar embarassada, avortaments prematurs** o conseqüències negatives en el desenvolupament del nadó. Per aquesta raó, "és imprescindible que els progenitors tinguin cura dels seus hàbits i evitin així situacions que poden posar en risc els nadons", assegura Marta Antich.

Tenir una taxa d'embaràs més elevada es pot aconseguir si els membres de la parella es cuiden, **tant homes com dones**. "Tot i que la parella no contempli ara tenir un nadó, mantenir un bon estil de vida pot ser clau per quan decideixi fer el pas".

Quins hàbits poden ajudar a augmentar la fertilitat?

[GotaVerdaPle] **Menjar sa i processar bé els aliments** és crucial. Tot i això, "és important que la transició cap a una alimentació de qualitat sigui progressiva, perquè si no, la persona pot exposar-se a situacions d'ansietat", afirma Antich.

Adaptar el consum d'Omega 3, a través de supernutrients com l'alvocat, o antioxidants, com els fruits vermells, és imprescindible a l'hora de millorar la fertilitat. D'altra banda, les Vitamines C i D i l'àcid fòlic també tenen una funció imprescindible i es poden obtenir amb certs suplementes. Segons Antich, "hi ha un conjunt de supernutrients amb un gran poder en la salut i en la fertilitat, com l'ou, el bròquil o les nous".

[GotaVerdaPle] **Acudir al bany de 1 a 2 cops al dia**: disposar d'un bon sistema digestiu té un vincle important amb la salut, però també amb la fertilitat. No anar bé al bany significa que no estem processant bé els aliments. "Una recomanació per a aquelles persones que els costi anar al bany és empassar llavors de papaia", aconsella Marta Antich. Es tracta d'un aliment que afavoreix les contraccions peristàltiques, que mobilitzen els aliments a l'aparell digestiu.

[GotaVerdaPle] **Vetllar per un somni reparador**: Aconseguir dormir les hores necessàries i respectant els cicles de son es pot aconseguir blindant uns bons hàbits com mantenir l'habitació a les fosques durant el son o ingerir sopars fàcils de pair abans de dormir. No estar descansada pot afectar la producció d'òvuls, endarrerint els cicles, influint així en la possibilitat de tenir un nadó.

[GotaVerdaPle] **Dur a terme de manera moderada uns hàbits d'exercici físic** és imprescindible per a un estat de salut correcte. Tot i això, tampoc no hem de sobrecarregar-nos: "la columna



vertebral té moltes connexions amb el sistema reproductiu i fer exercicis molt bruscos pot tenir seqüeles en la fertilitat", aclareix Antich. Activitats com sortir a caminar, fer ioga o pilates pot aportar la força muscular necessària per ser fètil.

[GotaVerdaPle] **L'ús de colònies i lubricants** que solen estar en contacte amb la vagina, l'anus o la llengua, contenen una sèrie de substàncies que arriben a la pell i, fins i tot, a la sang, podent afectar la fertilitat. Marta Antich recomana "apostar per cosmètica i productes naturals i lubricants que estiguin basats en components com l'oli mineral". D'aquesta manera, **s'evita el contacte amb substàncies tòxiques** que puguin afectar la capacitat de concebre.
[ficientreport]