**Informacja prasowa**

**Warszawa, 20 stycznia 2016 r.**

**Otyłość – nieprzyjaciel płodności**

**Statystyki Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) pokazują, że liczba osób z nadwagą i otyłością stale rośnie. Najwięcej jest ich w USA - około 60 proc. W Europie jest podobnie, w zależności od kraju problem dotyka od 30 proc. do 80 proc. populacji. Na otyłość cierpi też już co piąty Polak. Niestety nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że nadmiar kilogramów wpływa niekorzystnie również na płodność.**

Otyłość powoduje zaburzenia płodności zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Zbyt duża ilość tkanki tłuszczowej wpływa na zmiany hormonów reprodukcyjnych. U mężczyzn może doprowadzić do zmniejszenia poziomu testosteronu i wtórnej niewydolności hormonalnej jąder (hipogonadyzmu hipogonadotropowego). U kobiet powoduje zazwyczaj nadmierne wydzielanie androgenów (hiperadrogenizm) i zaburzenia metaboliczne, które często są powiązane z zespołem policystycznych jajników (PCO). Prowadzi też do wczesnych poronień, powstawania wad wrodzonych płodu i komplikacji ciąży. Zmiana diety i stylu życia to pierwsze zalecenie od lekarza, które usłyszy niepłodna para z nadwagą. - Utrata masy ciała jest warunkiem, który muszą spełnić oboje partnerzy. Oprócz przejścia na nowy, zdrowy sposób odżywiania ważne jest też rozpoczęcie regularnych ćwiczeń fizycznych, które nie tylko pozwolą zgubić niepotrzebne kilogramy, ale pozwolą rozładować stres i napięcie. Przyszli rodzice muszą również zapomnieć o używkach – paleniu papierosów i spożywaniu alkoholu – tłumaczy lek. med. Michał Małek, specjalista ginekolog-położnik z kliniki leczenia niepłodności InviMed w Poznaniu.

**Nadwaga czy otyłość?**

Najczęściej stosowanym sposobem sprawdzania nadwagi i otyłości jest obliczenie wskaźnika masy ciała BMI (Body Mass Index). Obliczamy go według wzoru: masa ciała wyrażona w kilogramach podzielona na wzrost wyrażony w metrach i podniesiony do kwadratu.

BMI = masa ciała (kg) / wzrost (m)²

O nadwadze mówimy, gdy BMI przekroczy wartość 25kg/m², a o otyłości, gdy BMI jest powyżej 30kg/(m)².

Innym parametrem może być pomiar obwodu brzucha, który pozwala stwierdzić otyłość centralną (brzuszną). O otyłości u mężczyzn mówimy wówczas, gdy jego obwód wynosi 102 cm, a u kobiety 88 cm.

Aby uchronić się od nadwagi lub otyłości trzeba stosować odpowiednią dietę, która powinna składać się ze zbilansowanych posiłków, zawierających odpowiednie ilości białka, tłuszczów, węglowodanów oraz witamin i mikroelementów. Nieprawidłowe proporcje tych elementów, zwłaszcza nadmiar węglowodanów i tłuszczów prowadzą do otyłości.

Badania wpływu sposobu żywienia na organizm wykazały, że dieta o wysokim indeksie glikemicznym, czyli z dużą zawartością cukru w produkcie węglowodanowym może prowadzić do niepłodności, poronień, powstawania wad wrodzonych, wcześniactwa oraz zbyt dużej masy płodu (makrosomii).

Przy diecie o zwiększonej ilości węglowodanów zaobserwowano występowanie zaburzeń jajeczkowania. Dlatego naukowcy z Harvard Medical School opracowali specjalne zalecenia dietetyczne dla par starających się o dziecko. Do ich wskazań powinny stosować się wszystkie kobiety, ponieważ dieta może zwiększyć występowanie cykli owulacyjnych i wyregulować poziom hormonów. Właśnie te czynniki stanowią około 25 proc. przyczyn niepłodności kobiecej.

**„Dieta płodności”**

W diecie płodności, opracowanej i zalecanej przez amerykańskich badaczy, powinny znaleźć się roślinne tłuszcze nienasycone w postaci oleju roślinnego, orzechów, ryb (łosoś, sardynki). Zdecydowanie należy unikać tłuszczów nasyconych, a w szczególności tłuszczów trans, które niekorzystnie wpływają na naczynia krwionośne i serce. Występują w wysoko przetworzonych produktach, mi.in. batonach, herbatnikach, słonych przekąskach (chipsach), zupach w proszku czy żywności typu fast food.Płodności pomoże także ograniczenie białka pochodzenia zwierzęcego na korzyść białka roślinnego. Zastąpienie porcji mięsa przez fasolę, groch, tofu lub orzechy może poprawić płodność. Pomimo niekorzystnego działania węglowodanów nie powinniśmy ich odstawiać. Należy jednak zwrócić uwagę na ich rodzaj. Najlepsze są węglowodany, które długo trawimy. Znajdują się w bogatych w błonnik produktach pełnoziarnistych, warzywach i owocach. Płodności nie sprzyja także odtłuszczone mleko. Wybierajmy zatem mleko pełnotłuste, ale spożywajmy je w niedużych ilościach. Dwie szklanki mleka, porcja jogurtu lub małe lody to wystarczająca porcja mleka. Jeśli posiłki nie dostarczają codziennie odpowiedniej ilości witamin, wówczas uzupełnijmy je preparatem multiwitaminowym. Dobrze jest przyjmować codziennie 400 mikrogramów kwasu foliowego. Zwiększone dostarczanie żelaza pochodzenia roślinnego, ze zbóż pełnoziarnistych, szpinaku, fasoli, dyni, pomidorów i buraków, także sprzyja płodności.

**Pij dla zachowania zdrowia**

Najlepszym napojem utrzymującym prawidłowe nawodnienie całego ciała jest woda. Kawa, herbata są dopuszczalne, ale należy je pić z umiarem. Zdecydowanie trzeba unikać słodzonych napojów gazowanych, bo to one mogą powodować zaburzenia owulacyjne.

**Leczenie wsparte dietą**

Stosowanie „diety płodności” przyczynia się do zapobiegania przyczynom niepłodności związanych z owulacją, które stanowią jedną czwartą lub więcej wszystkich przypadków niepłodności. Trzeba mieć jednak świadomość tego, że przyczyn niepłodności jest wiele. Wśród nich są przeszkody anatomiczne, takie jak niedrożność jajowodów czy wady macicy. W tych przypadkach zalecenia dietetyczne mogą pomóc, ale zajście w ciążę umożliwią jedynie metody wspomagania rozrodu, zwłaszcza najbardziej skuteczne zapłodnienie in vitro. Odpowiednia dieta na pewno wpłynie korzystnie na zdrowie, wygląd i samopoczucie, co pozwoli lepiej przygotować organizm do ciąży.

Najnowsze zalecenia sugerują niepodejmowanie leczenia technikami wspomaganego rozrodu u kobiet z wysokim BMI - powyżej 35kg/(m)². Wszystkie pacjentki z nadwagą i otyłością w momencie podejmowania decyzji o zajściu w ciążę muszą zrzucić zbędne kilogramy. Szczególnie dotyczy to kobiet, u których występują nawracające poronienia. - Najlepiej zrobić to pod okiem dietetyka, który specjalizuje się w pomaganiu osobom starającym się o dziecko – dodaje lek. med. Michał Małek z kliniki leczenia niepłodności InviMed w Poznaniu. Rozpoczynając leczenie niepłodności warto zasięgnąć porady specjalisty do spraw żywienia. W klinikach InviMed przyjmują dietetycy, którzy służą pacjentom wskazówkami nt. tego, jak komponować dietę, by sprzyjała płodności. Podjęciu decyzji o ciąży powinna towarzyszyć zmiana stylu życia. Uwolnienie się od stresu, wyeliminowanie używek i podejmowanie regularnego, ale umiarkowanego wysiłku fizycznego to pierwsze cele, wyznaczane przez ginekologa parze starającej się o dziecko.

Kontakt dla mediów:

**Aleksandra Bilewicz**

Rzecznik prasowy InviMed

tel. +48 668 565 189

e-mail: a-bilewicz@invimed.pl

**InviMed** to największa w Polsce sieć klinik leczenia niepłodności, obecna na rynku od 15 lat. Aż 43 proc. kobiet korzystających z leczenia in vitro w InviMed zachodzi w ciążę już po pierwszej próbie. Potwierdzają to niezależne raporty ESHRE (Europejskiego Towarzystwa Rozrodu Człowieka i Embriologii). Wysoka skuteczność zapewnia klinikom pozycję lidera, zarówno wśród polskich, jak i wielu europejskich klinik. Dla porównania, w Polsce średnia skuteczność wynosi 37,3 proc., a w całej Europie 33,2 proc.

Pierwsza klinika InviMed została otwarta w 2001 r. w Warszawie. Dziś InviMed to 7 specjalistycznych placówek – 5 klinik: w Warszawie, Wrocławiu, Poznaniu, Gdyni i Katowicach oraz filie w Bydgoszczy i Lublinie. Wykwalifikowany i doświadczony zespół lekarzy oraz embriologów InviMed prowadzi rozwiniętą diagnostykę i skutecznie leczy niepłodność, pomagając pacjentom w najtrudniejszych przypadkach. Wykorzystuje zaawansowane technologie medyczne w zakresie: zapłodnienia pozaustrojowego metodą in vitro (również z wykorzystaniem komórek rozrodczych dawców), inseminacji oraz zabezpieczania płodności. Na co dzień wspiera go Rada Naukowa InviMed, złożona z wybitnych i uznanych na świecie lekarzy-naukowców. Dzięki klinikom InviMed urodziło się już ponad 7000 dzieci, a aż 9 na 10 par objętych leczeniem spełniło swoje marzenia o rodzicielstwie. InviMed jest realizatorem rządowego „Programu Leczenie Niepłodności Metodą Zapłodnienia Pozaustrojowego na lata 2013-2016". Więcej informacji o leczeniu niepłodności oraz klinikach Invimed na [www.invimed.pl](http://www.invimed.pl).