

## Η μεσογειακή διατροφή «σύμμαχος» των γυναικών στη υποβοηθούμενη αναπαραγωγή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η μεσογειακή διατροφή είναι «σύμμαχος» των νέων γυναικών που υποβάλλονται σε εξωσωματική γονιμοποίηση: Στο συμπέρασμα αυτό καταλήγει νέα, ελληνική μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Human Reproduction».

Ειδικότερα, οι επιστήμονες έβαλαν στο...μικροσκόπιο 244 μη παχύσαρκες γυναίκες ηλικίας 22 έως 41 ετών, οι οποίες είχαν ακολουθήσει τον πρώτο κύκλο θεραπείας εξωσωματικής γονιμοποίησης μεταξύ 2013-2016.

Από αυτές, στις 229 (το 94%) εμφυτεύτηκε τουλάχιστον ένα έμβρυο, στις 138 (56%) η εμφύτευση ήταν επιτυχής, οι 104 (43%) έμειναν έγκυες και οι 99 (41%) έγιναν μητέρες

Το τι περιείχαν τα πιάτα των γυναικών ήταν ωστόσο το βασικό σημείο στο οποίο εστίασαν οι ερευνητές. Στο πλαίσιο αυτό, ο δείκτης MedDiet Score αποτέλεσε την...πυξίδα βάση της οποίας βαθμολογήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες των γυναικών.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι εκείνες οι γυναίκες που εμφανίζονται να ακολουθούν πιστά τους κανόνες της μεσογειακής διατροφής - δηλαδή, κατανάλωναν σε καθημερινή βάση ελαιόλαδο, λαχανικά, φρούτα, πλήρη δημητριακά, όσπρια και ψάρια, αλλά λιγότερο κόκκινο κρέας - είχαν 65% έως 68% μεγαλύτερη πιθανότητα για επιτυχή γονιμοποίηση, κύηση και τοκετό, σε σχέση με τις γυναίκες που γυρίζουν την πλάτη τους στη μεσογειακή διατροφή.

Μάλιστα, όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα της ίδιας μελέτης (που διεξήχθη από το Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου και της Μονάδας Ιατρικώς Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής «Εμβρυογένεσις»), όσο πιο πολύ απομακρύνονται οι γυναίκες από τη διατροφή των παπούδων μας, τόσο μειώνονται και τα ποσοστά κύησης.

Σημειώνεται μάλιστα, ότι γυναίκες κάτω των 35 ετών είχαν σχεδόν τρεις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχούς κύησης και τοκετού για κάθε πέντε μονάδες υψηλότερη βαθμολογία στο δείκτη μεσογειακής διατροφής MedDiet.

Εντούτοις, οι ερευνητές δεν βρήκαν συσχέτιση ανάμεσα στη διατροφή και στις πιθανότητες επιτυχούς εγκυμοσύνης για τις γυναίκες άνω των 35 ετών. Σύμφωνα με τους ίδιους, πιθανόν η παρατήρηση αυτή να οφείλεται μεταξύ άλλων στις ορμονικές αλλαγές και στην ύπαρξη λιγότερων ωραρίων.

πηγή: ta nea.gr