# Infertilità e disturbi della gravidanza: il ruolo del microbiota intestinale ed endometriale

Prof.ssa Nicoletta Di Simone
Professore Ordinario di Ginecologia e Ostetricia
Direttore della Scuola di Specializzazione di Ginecologia e Ostetricia
Humanitas University di Milano

*Video realizzato in occasione del Corso ECM su "Microbiota, infiammazione e dolore nella donna", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 13 settembre 2023*

**Sintesi del video e punti chiave**

Molti studi scientifici indicano come la qualità dell'alimentazione influenzi la fertilità della donna. Il sovrappeso o, al contrario, un'eccessiva magrezza possono determinare difficoltà di concepimento o un'abortività ricorrente, e ridurre il tasso di successo della fecondazione in vitro. I diversi microbiota e l'integrità delle barriere mucose giocano un ruolo fondamentale in questa correlazione.

In questo video, la professoressa Di Simone illustra:

- le regole alimentari da seguire per ottimizzare la fertilità di lei e di lui: ridurre i carboidrati e gli zuccheri semplici; evitare le carni insaccate o eccessivamente elaborate; limitare il consumo di alcol e caffeina; preferire verdura e frutta; assumere in corretta quantità micronutrienti e vitamine, incluso il prezioso acido folico;
- in che modo il tipo di alimentazione influisce sulla composizione del microbiota;
- perché, in particolare, l'infiammazione associata alla disbiosi può alterare il microbiota endometriale, impedendo l'impianto della blastocisti o favorendo l'insorgenza di serie problematiche ostetriche;
- perché lo studio delle violazioni dell'integrità delle barriere mucose ci insegna a considerare l'organismo umano come un sistema, e non come un mosaico di organi scollegati fra loro;
- le straordinarie relazioni fra alterata permeabilità della barriera intestinale e risposta difensiva della barriera emato-encefalica, e le possibili conseguenze psichiche di questo quadro clinico.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**