

ΘΕΜΑ 8 • ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ & ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Τι γνωρίζουμε για διατροφή, άσκηση, βάρος, κάπνισμα, αλκοόλ, καφεΐνη και τις παρεμβάσεις πριν από τη σύλληψη.

Γιατί 8 βασικές πηγές;

Ο ιδανικός αριθμός εδώ είναι 8. Το πεδίο είναι τεράστιο και εύκολα γεμίζει με αντικρουόμενες ή υπεραπλουστευμένες συμβουλές. Οι οκτώ πηγές δίνουν ισορροπημένη εικόνα: επίσημη ASRM guidance, Cochrane evidence, σύγχρονη meta-analysis preconception interventions, μεγάλο RCT απώλειας βάρους, systematic review για άσκηση, systematic review Μεσογειακής διατροφής, επίσημη τεκμηρίωση για κάπνισμα και μία σύγχρονη review για προγεννητική διατροφή.

Η συνολική εικόνα

Ο τρόπος ζωής επηρεάζει τη γενική και αναπαραγωγική υγεία, αλλά η σχέση του με τη γονιμότητα δεν είναι απλή ούτε ισοδύναμη για όλους τους παράγοντες. Για το κάπνισμα το αρνητικό μήνυμα είναι σχετικά σταθερό. Για βάρος, άσκηση και διατροφή υπάρχουν σημαντικές συσχετίσεις και οφέλη υγείας, αλλά οι παρεμβάσεις δεν αυξάνουν με συνέπεια το live birth. Για αλκοόλ, καφεΐνη και συγκεκριμένα dietary patterns, τα δεδομένα είναι πιο αβέβαια και εξαρτώνται από ποσότητα, πληθυσμό και outcome. Η σωστή προσέγγιση δεν είναι η δημιουργία μιας “τέλειας fertility lifestyle”, αλλά η μείωση σαφών κινδύνων, η υποστήριξη της γενικής υγείας και η αποφυγή ενοχής ή ψευδών υποσχέσεων.

1. ASRM Practice Committee (2022)

Optimizing natural fertility: a committee opinion

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Επίσημη επιτροπική γνώμη της American Society for Reproductive Medicine για τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη φυσική γονιμότητα, συμπεριλαμβανομένων διατροφής, καπνίσματος, αλκοόλ, καφεΐνης, ουσιών και περιβαλλοντικών εκθέσεων.

Τι βρήκε → Η ASRM αναφέρει ότι δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία πως κάποια συγκεκριμένη δίαιτα ή συγκεκριμένα μακροθρεπτικά συστατικά βελτιώνουν τη φυσική γονιμότητα. Συνιστά υγιεινό τρόπο ζωής, αποφυγή καπνίσματος και recreational drugs, περιορισμό αλκοόλ και καφεΐνης σε χαμηλή έως μέτρια κατανάλωση και καθημερινό φυλλικό οξύ 400 µg για γυναίκες που επιθυμούν εγκυμοσύνη.

Τι σημαίνει πρακτικά → Αποτελεί το βασικό επιστημονικό πλαίσιο για το site: δεν χρειάζεται να προωθούμε “fertility diets” ή απόλυτους κανόνες. Προωθούμε συνολική υγεία και τροποποίηση παραγόντων για τους οποίους υπάρχει πραγματική τεκμηρίωση.

Περιορισμοί → Committee opinion που συνοψίζει διαθέσιμα δεδομένα και όχι μία μεμονωμένη RCT. Για αρκετούς lifestyle factors τα στοιχεία είναι παρατηρησιακά και δεν αποδεικνύουν αιτιότητα.

2. Boedt et al. / Cochrane (2021)

Preconception lifestyle advice for people with infertility

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Cochrane systematic review 7 RCTs με 2.130 συμμετέχοντες, που εξέτασε συμβουλές πριν από τη σύλληψη για βάρος, αλκοόλ, κάπνισμα και συνδυασμένες αλλαγές τρόπου ζωής σε άτομα με

υπογονιμότητα.

Τι βρήκε → Η ποιότητα των στοιχείων ήταν χαμηλή έως πολύ χαμηλή. Για παρεμβάσεις απώλειας βάρους δεν υπήρξε σαφής απόδειξη βελτίωσης live birth, ενώ για αλκοόλ και κάπνισμα τα διαθέσιμα RCT δεδομένα ήταν πολύ περιορισμένα.

Τι σημαίνει πρακτικά → Το “κάνε πιο υγιεινή ζωή και θα πετύχει η IVF” δεν είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ως γενική υπόθεση. Η lifestyle υποστήριξη έχει αξία, αλλά τα fertility outcomes πρέπει να παρουσιάζονται με προσοχή.

Περιορισμοί → Λίγες RCTs, σοβαρή αβεβαιότητα, μικρά δείγματα σε ορισμένες συγκρίσεις και ανεπαρκής αναφορά πολλών βασικών outcomes.

3. Torkel et al. (2026)

Preconception lifestyle interventions for women - a systematic review and meta-analysis of intervention characteristics and behaviour change techniques

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Σύγχρονη systematic review/meta-analysis προγεννητικών lifestyle interventions σε γυναίκες που σχεδίαζαν εγκυμοσύνη, με αξιολόγηση fertility, obstetric, anthropometric και metabolic outcomes και των χαρακτηριστικών των παρεμβάσεων.

Τι βρήκε → Οι παρεμβάσεις τρόπου ζωής μπορούν να βελτιώσουν ορισμένους συμπεριφορικούς και μεταβολικούς δείκτες και σε κάποιες αναλύσεις clinical pregnancy. Η αποτελεσματικότητα φαίνεται να εξαρτάται από το πόσο δομημένη, εντατική και καλά σχεδιασμένη είναι η παρέμβαση.

Τι σημαίνει πρακτικά → Δεν αρκεί μια γενική συμβουλή “φάε καλύτερα και γυμνάσου”. Αν γίνει lifestyle support, χρειάζεται εξατομίκευση, συγκεκριμένοι στόχοι, παρακολούθηση και ρεαλιστικές συμπεριφορικές στρατηγικές.

Περιορισμοί → Οι παρεμβάσεις ήταν πολύ διαφορετικές μεταξύ τους και τα αποτελέσματα δεν ήταν ομοιόμορφα για όλα τα fertility ή obstetric endpoints.

4. Legro et al. (2022)

Effects of preconception lifestyle intervention on fertility outcomes: The FIT-PLESE randomized controlled trial

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Μεγάλη randomized controlled trial σε γυναίκες με υπογονιμότητα και παχυσαρκία, που συνέκρινε εντατική προγεννητική lifestyle παρέμβαση για απώλεια βάρους με παρέμβαση που έδινε έμφαση στη φυσική δραστηριότητα χωρίς τον ίδιο στόχο απώλειας βάρους.

Τι βρήκε → Η εντατική απώλεια βάρους βελτίωσε το βάρος, αλλά δεν οδήγησε σε καλύτερα fertility ή birth outcomes σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Τι σημαίνει πρακτικά → Η απώλεια βάρους μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη υγείας, αλλά δεν πρέπει να παρουσιάζεται ως εγγυημένος τρόπος αύξησης live birth πριν από fertility treatment.

Περιορισμοί → Αφορούσε συγκεκριμένο πληθυσμό γυναικών με παχυσαρκία και συγκεκριμένο intervention design. Δεν σημαίνει ότι το βάρος είναι άσχετο με την αναπαραγωγική υγεία ούτε ότι όλες οι lifestyle παρεμβάσεις είναι ισοδύναμες.

5. Mena et al. (2019)

The effect of physical activity on reproductive health outcomes in young women: a systematic review and meta-analysis

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Systematic review/meta-analysis της φυσικής δραστηριότητας και αναπαραγωγικών outcomes σε νεαρές γυναίκες, συμπεριλαμβανομένων γυναικών με reproductive health problems και PCOS.

Τι βρήκε → Οι παρεμβάσεις που περιλάμβαναν physical activity έδειξαν οφέλη σε ορισμένα reproductive outcomes και σε κάποιες συγκρίσεις υψηλότερα ποσοστά clinical pregnancy και live birth.

Τι σημαίνει πρακτικά → Η τακτική κίνηση μπορεί να αποτελεί μέρος υγιούς fertility lifestyle, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν μεταβολικά προβλήματα. Δεν χρειάζεται όμως υπερβολική άσκηση ούτε να παρουσιάζεται ως αυτόνομη θεραπεία υπογονιμότητας.

Περιορισμοί → Μεγάλη ετερογένεια σε είδος, ένταση και διάρκεια άσκησης, μικρός αριθμός RCTs για ορισμένα endpoints και συχνή συνύπαρξη άλλων παρεμβάσεων.

6. Martín-Manchado et al. (2025)

Associations between adherence to a Mediterranean diet and assisted reproductive techniques outcomes: a systematic review

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Systematic review για τη σχέση προσκόλλησης στη Μεσογειακή διατροφή με outcomes υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, όπως fertilization, implantation, clinical pregnancy και live birth.

Τι βρήκε → Τα αποτελέσματα ήταν ασυνεπή. Ορισμένες μελέτες έδειξαν θετικές συσχετίσεις, ενώ άλλες δεν βρήκαν σημαντική σχέση με clinical pregnancy ή live birth. Η συνολική βεβαιότητα των δεδομένων ήταν περιορισμένη.

Τι σημαίνει πρακτικά → Η Μεσογειακή διατροφή είναι εξαιρετικό πρότυπο γενικής υγείας και εύλογη επιλογή πριν από εγκυμοσύνη, αλλά δεν πρέπει να παρουσιάζεται ως αποδεδειγμένη “IVF diet” που αυξάνει το live birth.

Περιορισμοί → Κυρίως observational studies, διαφορετικοί δείκτες προσκόλλησης στη δίαιτα, διαφορετικοί πληθυσμοί ART και χαμηλή βεβαιότητα για βασικά outcomes.

7. ASRM Practice Committee (2024)

Tobacco or marijuana use and infertility: a committee opinion

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Εκτενής ASRM review των δεδομένων για κάπνισμα, nicotine products, vaping και marijuana σε φυσική σύλληψη, ovarian function, semen parameters, pregnancy loss και ART outcomes.

Τι βρήκε → Για το κάπνισμα υπάρχουν καλά στοιχεία ότι συνδέεται με μειωμένη γυναικεία fecundity, αυξημένο κίνδυνο αποβολής και έκτοπης κύησης και χειρότερα ART outcomes. Για marijuana τα δεδομένα είναι σαφώς πιο ασυνεπή.

Τι σημαίνει πρακτικά → Το κάπνισμα είναι από τους λίγους lifestyle factors για τους οποίους υπάρχει αρκετά σταθερό μήνυμα: η διακοπή πριν από τη σύλληψη είναι ουσιαστική παρέμβαση υγείας και αναπαραγωγικής φροντίδας.

Περιορισμοί → Για ηθικούς λόγους τα περισσότερα δεδομένα για κάπνισμα είναι observational. Για vaping και marijuana η βιβλιογραφία είναι νεότερη, μικρότερη και πολύ πιο αβέβαιη.

8. Laven et al. (2025)

Nutrition for Preconception Health and Fertility

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Σύγχρονη ανασκόπηση της προγεννητικής διατροφής και της σχέσης θρεπτικών συστατικών, dietary patterns και τροποποιήσιμων παραγόντων όπως BMI, αλκοόλ και καφεΐνη με reproductive health.

Τι βρήκε → Η ανασκόπηση υποστηρίζει τη βελτιστοποίηση της γενικής διατροφικής κατάστασης πριν από τη σύλληψη και επισημαίνει ότι BMI, αλκοόλ και καφεΐνη είναι τροποποιήσιμοι παράγοντες. Παράλληλα τονίζει την πολυπλοκότητα των αλληλεπιδράσεων και την ανάγκη για περισσότερη έρευνα.

Τι σημαίνει πρακτικά → Το σωστό μήνυμα δεν είναι “φάτε αυτές τις πέντε τροφές για να μείνετε έγκυος”, αλλά καλό συνολικό dietary pattern, επαρκής πρόσληψη βασικών μικροθρεπτικών συστατικών και εξατομικευμένη προγεννητική συμβουλευτική.

Περιορισμοί → Review και όχι μία intervention trial. Πολλά nutritional findings προέρχονται από observational data και είναι ευάλωτα σε confounding.

Συμπέρασμα για τη Βιβλιοθήκη

Το site πρέπει να αποφεύγει τόσο την αδιαφορία για τον τρόπο ζωής όσο και την υπερβολή. Υπάρχουν τροποποιήσιμοι παράγοντες που αξίζει να αντιμετωπίζονται - ιδιαίτερα το κάπνισμα, η γενική διατροφική ποιότητα, η σωματική αδράνεια και μεταβολικά προβλήματα όπου υπάρχουν. Όμως καμία “fertility diet”, συγκεκριμένη τροφή, πρόγραμμα άσκησης ή απώλεια κιλών δεν πρέπει να παρουσιάζεται ως εγγυημένος τρόπος επίτευξης εγκυμοσύνης ή επιτυχίας IVF. Στόχος είναι καλύτερη υγεία και καλύτερη προετοιμασία, όχι η μεταφορά της ευθύνης στη γυναίκα.

Πρότυπο για μελλοντική συντήρηση

Η ενότητα πρέπει να διατηρεί ξεχωριστές υποκατηγορίες: διατροφή/dietary patterns, σωματική δραστηριότητα, BMI/μεταβολική υγεία, κάπνισμα/νικοτίνη, αλκοόλ/καφεΐνη και πολυπαραγοντικές lifestyle interventions. Κάθε νέα μελέτη πρέπει να ελέγχεται ως προς το αν εξετάζει φυσική fecundability, clinical pregnancy, live birth ή απλώς έναν ενδιάμεσο δείκτη. Για κάθε πηγή: Πλήρης αναφορά + link → Τι μελέτησε → Τι βρήκε → Τι σημαίνει πρακτικά → Περιορισμοί → Ημερομηνία τελευταίου ελέγχου.