

UNA GUÍA CON 70 RECETAS ORGÁNICAS



LA COCINA DE LA

Fertilidad

ANDREA CARUCCI

LIBROS CÚPULA

La cocina de la fertilidad

**Andrea
Carucci**

Fotografías de Javier Peñas

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Carina Andrea Dürich, 2019

© de las fotografías: Javier Peñas Capel, 2019

Diseño de cubierta: Nicolás Crespo <https://nicolascespo.com/>

Espacio de cubierta: Coco-mat <https://www.coco-mat.com/>

Vajillas de Pilsón <https://www.pinson.es/>

Maquetación y diseño de interior: Leticia Ucin

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: junio de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2532-8

Depósito legal: B. 24.800-2018

Impresor: Liberdúplex

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Índice

Prólogo	7
Introducción	9
01 Fertilidad o problemas de infertilidad	11
02 Cocina con amor y una vida sin estrés	16
03 ¿Cómo puedo aumentar mi fertilidad o la de mi pareja desde la alimentación?	20
04 Factores oxidativos que causan infertilidad	27
05 Sobre el peso ideal para la fertilidad	36
06 Los alimentos que necesita nuestro cuerpo y dónde están	51
07 Gluten e infertilidad	57
08 Cuáles son los alimentos que nos predisponen a ser fértiles	65

09		
Cuidando nuestro cuerpo		106
10		
Ingredientes de la despensa		114
11		
Cuestiones previas a tener en cuenta		131
12		
Salsas, mayonesas y cremas		152
13		
Recetas para empezar el día		171
14		
Alimentos crudos esenciales y ensaladas		186
15		
Entrantes, sopas y verduras		199
16		
Platos principales de almuerzo		211
17		
¡Dulce que te quiero dulce!		223
18		
Cenas deliciosas y románticas		241
Agradecimientos		257
Acerca de la autora		259
Índice de recetas		260
Notas		263
Índice analítico		287

01.

Fertilidad o problemas de infertilidad

CÓMO FUNCIONA NUESTRA FERTILIDAD Y CÓMO FUNCIONA MI CUERPO

Cuando hablamos de infertilidad hablamos de la incapacidad de concebir después de un año de relaciones sexuales regulares y sin protección.

Vivimos en un mundo en el que nuestro ciclo de vida es cada vez más largo, y a la naturaleza no le ha dado tiempo a prolongar nuestro ciclo de fertilidad. Los tiempos en los cuales queremos ser papás son diferentes; primero preparamos nuestra vida hacia nuestro futuro profesional y, cuando hemos alcanzado el pico de estabilidad o nuestros objetivos, entonces es cuando pensamos en ser padres, pero la naturaleza de nuestro cuerpo no funciona así.

La naturaleza no ha tenido tiempo de cambiar y quizás necesitemos alguna generación más. El tiempo más fértil de nuestro ciclo suele ser a los veinte años; a partir de ahí, con la alimentación que tenemos, la contaminación medioambiental y nuestras costumbres, nuestra fertilidad va disminuyendo. A esto le tenemos que sumar todas las emociones y todas las vivencias que no teníamos cuando éramos más jóvenes.

Para entender cómo funciona esto, primero tenemos que entender cómo funciona nuestro cuerpo.

LOS TIEMPOS DE LA FERTILIDAD

Aunque la etapa en que somos más fértiles suele ser a los veinte años, una mujer con cuarenta años, o más, todavía puede tener un hijo, incluso sin tomar medidas especiales. Eso sí, las probabilidades de quedar embarazada a los veinticinco años son mucho más altas que después de los treinta y cinco. Algunos estudios están empezando a comprobar que las mujeres podríamos producir óvulos nuevos a partir de ovarios

viejós incluso después de la menopausia, a partir de células madre, como manifiesta el estudio del estadounidense Jonathan Tilly, pero aún han de investigar más en profundidad.¹²

Uno de mis profesores me dijo una vez: nunca limites los conocimientos porque ese será tu límite, lo que hoy es imposible mañana puede ser una esperanza, no has de perderla, siempre sigue adelante, deja siempre la puerta abierta.

¿Qué sucede después de los veinte años?

A medida que pasan los años, los óvulos y los espermatozoides son sometidos a la oxidación. Esto se debe a varios factores; entre ellos podríamos mencionar los medioambientales, los genéticos, el estrés oxidativo (ver pág. 27) y los que se refieren a nuestra alimentación.

No voy a hablar de lo que no tengo o de lo que perdemos con los años, sino de lo que tenemos. Entonces siempre hay esperanza, siempre hay un óvulo menos recurrente, y a medida que pasan los años puede que haya menos y con menor constancia, pero los sigue habiendo y en eso es en lo que hemos de basarnos.

Si las causas de que los óvulos y los espermatozoides sean menos propensos a cumplir con su función están claras, hemos de intentar potenciar al máximo sus posibilidades.

HABLEMOS DE LA FERTILIDAD MASCULINA

Según algunos estudios, los hombres tienen ciclos hormonales diarios y anuales, cuyos niveles de testosterona tienen un pico máximo por la mañana que va disminuyendo en el transcurso del día. Con respecto a los meses del año, parece ser que los picos más altos de testosterona se dan en primavera y comienzo del verano, aunque aún está por determinarse con exactitud.

Es decir, se sabe que los hombres tienen ciclos hormonales de 24 horas y ciclos estacionales. Por otra parte, también se sabe que el ejercicio puede provocar subidas fugaces de esa hormona y la carencia de un ritmo circadiano correcto de sueño.³⁴ Es posible —aunque aún faltan más estudios— que también tengan ciclos mensuales.⁵⁶⁷

Causas de la infertilidad masculina

- Malformaciones congénitas.
- Infecciones locales.
- Traumatismos testiculares.
- Alteraciones endocrinas.
- Drogas o fármacos que inhiben la espermatogénesis.
- Alcoholismo.
- Oligospermia (menor número de espermatozoides).
- Astenozoospermia (movilidad espermática reducida).
- Teratozoospermia (alteración morfológica del espermatozoide).
- Azoospermia (ausencia de espermatozoides).
- Malformaciones anatómicas.
- Alteraciones inmunológicas.
- Deficiencia de andrógenos.
- Tumores hipofisarios o testiculares.
- Insuficiencia renal.
- Cirrosis hepática.
- Tratamientos quimioterápicos.

En conclusión, la infertilidad puede estar ocasionada por múltiples factores, y uno fundamental es la alimentación. Para saber cuáles son los nutrientes necesarios, consulta la pág. 33.

EL CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual se inicia el primer día de la menstruación y termina el día anterior al inicio de la siguiente. En algunas mujeres puede ser de 25 a 28 días. Igual que el ciclo lunar, en los casos en los que los días de este ciclo sean de menos o más días; esto puede reflejar un desajuste hormonal, que evidentemente influye en la fertilidad. La naturaleza es muy sabia y primero piensa en la salud de los futuros padres y después en generar una nueva vida, así que nuestra salud hormonal ha de ser buena.

La menstruación suele durar unos días; en condiciones normales, entre tres y cinco, aunque también se considera normal entre dos y siete días. En esta fase suele haber una pérdida mayor de hierro y de otros nutrientes.

Durante el primer día del ciclo menstrual se desprende el endometrio junto con una pequeña cantidad de sangre. Es el tiempo de la renovación donde la naturaleza nos permite en cada mes eliminar todas las células del ciclo anterior.

Es una fase de renovación, una fase que nos da una nueva oportunidad para llegar a nuestro objetivo. Un nuevo comienzo.

Paralelamente, hay una disminución significativa de los niveles de la hormona progesterona.

Es probable que durante estos días te encuentres con una piel más cansada, los párpados irritados..., a consecuencia de esta disminución de estrógenos se reduce la producción de colágeno y elastina, y una pérdida de hierro ocasionada por el sangrado.

Fase folicular

El día séptimo es el primer día libre del periodo, y con esto se inicia nuevamente el proceso del desarrollo folicular.

El hipotálamo, en esta primera fase, produce sustancias que actúan sobre la hipófisis, esto produce la liberación de la hormona foliculoestimulante (FSH) y la luteinizante (LH). Estas hormonas hacen que el ovario segregue estrógenos, lo que provoca que crezcan dentro de los ovarios pequeños folículos que contienen los óvulos.

Se inicia la segunda fase y los niveles de estrógeno comienzan a elevarse, estimulando la maduración del óvulo, y la progesterona continúa ausente. A partir de estos momentos la apetencia sexual se incrementa notablemente y comienzan las probabilidades de concebir: de un 5% van incrementándose hasta el 35% el día 12 del ciclo menstrual.

Ovulación

A mediados de la semana siguiente se produce la ovulación. Los cambios biológicos en nuestro cuerpo se dan aproximadamente el día 13, cuando el óvulo llega a su maduración. A continuación, la hipófisis produce un brusco aumento de la hormona luteinizante (responsable de la ovulación). El óvulo maduro tiene dos posibilidades: ser fecundado por un espermatozoide en el plazo de las 12 a 36 horas de ser expulsado, dando lugar a un embarazo, o continuar su camino solitario por las trompas de Falopio y ser eliminado por medio de la menstruación.

Hay otros métodos para reconocer cuándo ovulas: mediante la observación del flujo vaginal. Durante estos días se incrementa debido a los estrógenos, cambia de textura y es más pegajoso y elástico, similar a la clara de huevo. Su función es favorecer la movilidad y el recorrido del esperma para llegar al óvulo.

Existen casos de ovulación espontánea. Esto depende de muchos factores y a veces pueden producirse desajustes. En algunas mujeres, o en algunas circunstancias, se puede producir una ovulación espontánea, es decir, fuera de la fecha, o una segunda ovulación.⁸⁹

En algunos casos se puede sentir dolor ovárico, que se debe a la ruptura de la pared ovárica y a la liberación del gameto maduro.

Evidentemente, la naturaleza saca todas sus armas para cumplir su objetivo, que es la reproducción. Quizás es el mejor momento para una cena romántica.

Tu naturaleza conspirará a fin de que tu cuerpo se prepare para que estés más atractiva.

Puede que te parezca sorprendente, increíble incluso, pero tu pelo brillará más, tu piel estará más suave, desaparecerá la inflamación abdominal y tu belleza lucirá en su mayor esplendor. Resulta llamativo saber que esos días tu voz se volverá mucho más aguda para no pasar desapercibida y a esto hay que sumarle el olor que desprende, lleno de feromonas.

Fase lútea

En la semana siguiente empieza bajar nuestra energía física, comenzamos con la fase de declive en la que soltar lo que no nos beneficia, preparándonos para limpiar.

Así también bajan los estrógenos y la progesterona. Es un momento de pausa.

Y nuevamente estamos en el síndrome premenstrual. Este término fue creado a partir al estudio del médico Robert Frank, que englobó los síntomas físicos y emocionales previos a la menstruación. En la actualidad, afecta al 75% de las mujeres.

En esta semana del ciclo nuestra energía va bajando hasta llegar a la menstruación. Esta fase es esencial y hay que priorizar buscando más tiempo para descansar o simplemente para reconducir. Para saber más sobre cómo mejorar tu ciclo consulta la pág. 51.

Causas de la infertilidad femenina

- Desórdenes del ciclo menstrual. El equilibrio hormonal es necesario para quedarse embarazada, llevar a término la gestación y tener un bebé saludable.
- Infecciones e inflamaciones que pueden afectar al útero, ovarios, trompas o vagina.
- Obstrucción de las trompas producida por infecciones, malformaciones, endometriosis, tumores, adherencias, etc.
- Enfermedades que afecten al hipotálamo o a la hipófisis. Los niveles bajos o altos de FSH pueden ser un indicador de que algo está desequilibrado dentro del sistema reproductivo y puede estar causando problemas en la pareja para poder concebir.
- Malformaciones uterinas o del cuello del útero. Un bloqueo de las trompas de Falopio es a menudo la razón por la que muchas mujeres no pueden concebir.
- Alteraciones en el ovario, como tumores, quistes, endometriosis, fibromas uterinos
- Disminución o ausencia de óvulos fértiles y sanos.
- Alteraciones del flujo cervical.
- Anomalías anatómicas.

- Aborto espontáneo.
- Algunas enfermedades crónicas comprometen la salud fértil de la mujer. Es el caso de:
 - La obesidad.
 - La anorexia y la bulimia.
 - Las enfermedades de la tiroides.
 - Los cambios significativos en el peso corporal.
 - El consumo de alcohol, drogas o medicamentos.
 - El estrés físico o psíquico.
 - Enfermedades que afecten al metabolismo hormonal.

En conclusión, la infertilidad puede estar ocasionada por múltiples factores, y uno fundamental es la alimentación. Para saber cuáles son los nutrientes que necesitas, consulta la pág. 33.