Автор: admin
30.05.2007 14:34 -

Фитнес и беременность

Если женщина проводит слишком много времени в тренажерном зале, у нее снижается фертильность. Открытие было сделано сотрудниками Норвежского университета наук и технологий (Norwegian University of Science and Technology), Норвегия, на основе результатов исследования 3 тыс. женщин.
В ходе исследования женщин попросили ответить на вопросы о том, несколько часто, долго и интенсивно они занимались спортом в период с 1984 по 1986 год. А десять лет спустя испытуемые должны были ответить на вопросы о беременности.
Как выяснилось, риск бесплодия был повышен у двух групп участниц эксперимента: у тех, кто тренировался почти каждый день, и у тех, кто тренировался до полного изнеможения. Даже с учетом прочих факторов, таких как возраст, вес, семейное положение и курение, у женщин из этих групп в три раза чаще, чем у прочих возникали проблемы с фертильностью.
Наиболее подверженны риску молодые женщины: среди тех любительниц физических нагрузок, кому не было 30 лет, четверть не могла забеременеть в течение первого года исследования в сравнении с национальным уровнем в 7%.
Напомним, что женщины, стремящиеся забеременеть, должны перестать думать об этом, и тогда успех будет им почти гарантирован. Женщины, лечившиеся от бесплодия и участвовавшие в программах по управлению стрессами, имели на 160% больше шансов успешно забеременеть, чем те, кто только лишь лечился и перенес ЭКО. Это значит, что стрессы влияют на фертильность женщины, и если со стороны родственников и друзей прекращается давление, она забеременеет с большей вероятностью.
Недавно учеными из Центра репродукции человека в Нью-Йорке, США, был разработан новый тест ДНК, который позволяет определять, как долго женщина будет оставаться фертильной. Проводить данный тест можно даже 18-летним девушкам. ДНК-тест отслеживает скорость работы биологических часов и определяет, сколько яйцеклеток осталось у женщины. Таким образом, пациентка может узнать о снижении фертильности. Если ДНК-тест положительный, женщине следует как можно скорее создать семью или заморозить яйцеклетки, что увеличит шансы на рождение ребенка, когда ей будет больше 30 лет