



Κατερίνα Αθανασίου, MD,
MSc, PhDc



ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

Lifestyle, Πρόληψη και Σύγχρονες Επιλογές



17.06.2026

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ

1. ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΓΕΝΙΚΑ
2. ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΓΥΝΑΙΚΑΣ
3. ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΑΝΔΡΑ
4. LIFESTYLE
5. ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ: ΚΑΤΑΨΥΞΗ ΩΑΡΙΩΝ, IVF



ΓΙΑΤΙ ΜΙΛΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ;

Ζούμε περισσότερο από ποτέ!

- Το προσδόκιμο ζωής των γυναικών στην Ελλάδα ξεπερνά τα **84 έτη**.
- **Σπουδάζουμε** περισσότερο.
- Χτίζουμε **καριέρα**.
- Δημιουργούμε **σχέσεις** αργότερα.
- Κάνουμε **παιδιά** αργότερα.

Όμως η βιολογία της γονιμότητας δεν έχει αλλάξει!

- Η γονιμότητα δεν ακολουθεί πάντα τους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής.
 - Γι' αυτό η **ενημέρωση** και η **πρόληψη** είναι πιο σημαντικές από ποτέ.
-

Η ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΕΔΟΜΕΝΗ

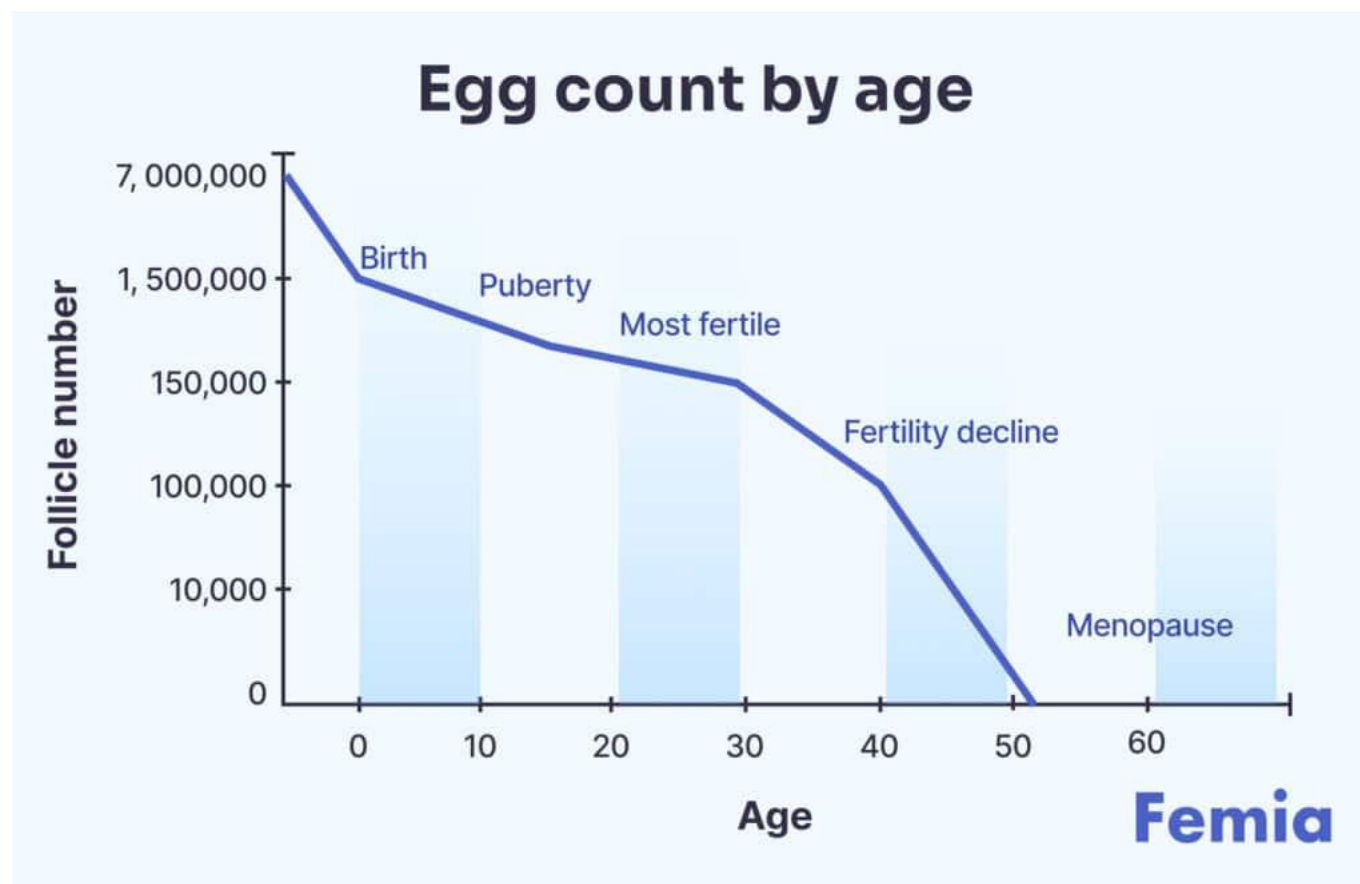
Στην πραγματικότητα:

1 στα 6 άτομα παγκοσμίως θα αντιμετωπίσει κάποια στιγμή δυσκολία στη σύλληψη.

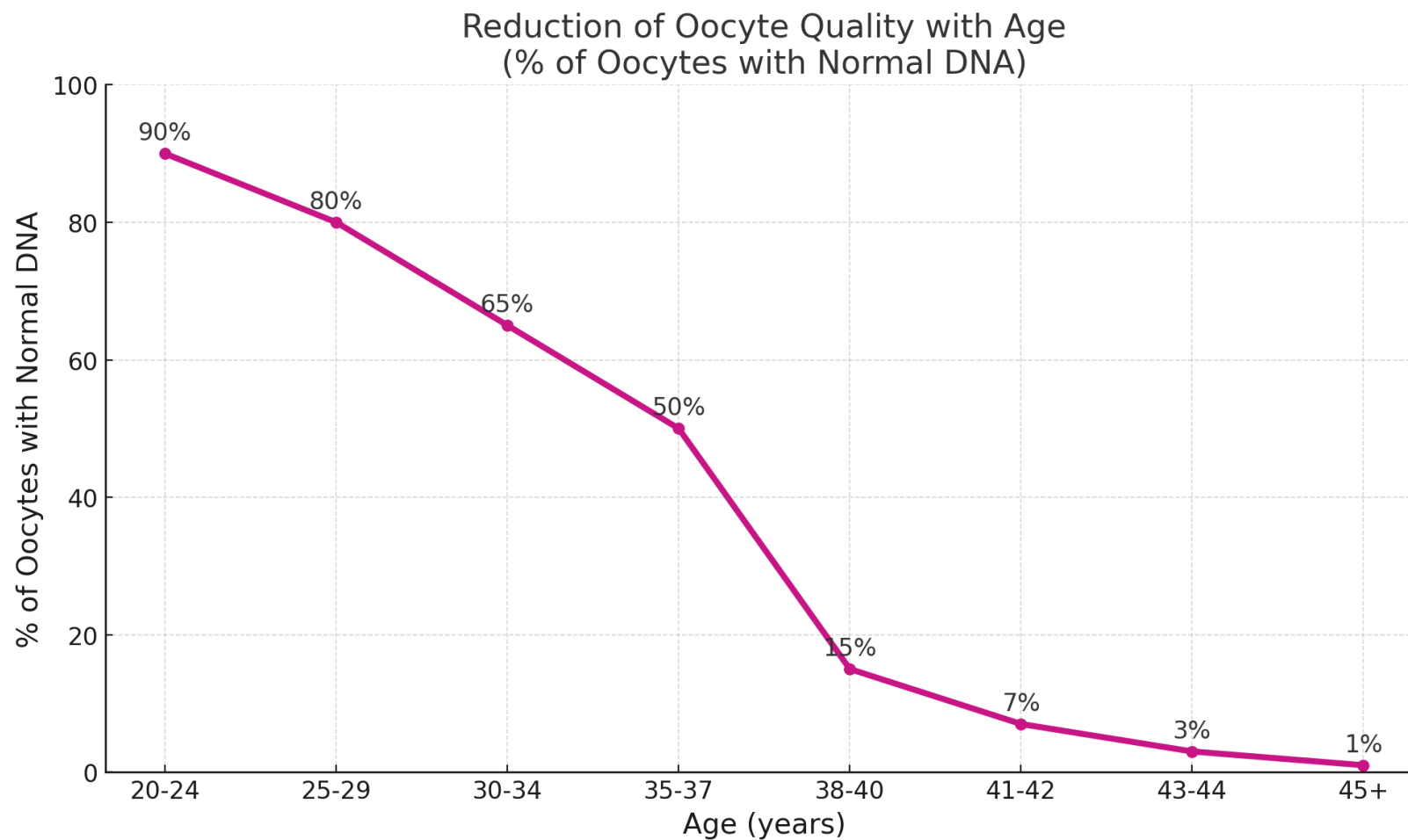
Η ηλικία, ο τρόπος ζωής και η υγεία επηρεάζουν τη γονιμότητα περισσότερο απ' όσο πιστεύουμε.



Ποσοτική μείωση– 32 έτη



Ποιοτική “έκπτωση” – 35 έτη



ΔΕΙΚΤΕΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

AMH

FSH

AFC

Υπάρχει «βιολογικό ρολόι» και για τον άνδρα;

- ΝΑΙ — αλλά είναι πιο σταδιακό!



ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΑΝΔΡΑ

Μειώνεται ο όγκος
σπέρματος

Μειώνεται η
κινητικότητα

Μειώνεται το
ποσοστό
φυσιολογικών
μορφών



Αυξάνεται ο
κατακερματισμός
DNA (DNA
fragmentation index)

Αυξάνεται ο χρόνος
μέχρι τη σύλληψη



ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΑΝΔΡΑ

Μετά τα 40–45 έτη:

- Παρατηρείται σταδιακή μείωση της ποιότητας του σπέρματος
- Αυξάνεται ο κίνδυνος αποβολής
- Αυξάνεται ο κίνδυνος νέων γενετικών μεταλλάξεων στο έμβρυο

LIFESTYLE - Τι είναι τελικά η γονιμότητα;

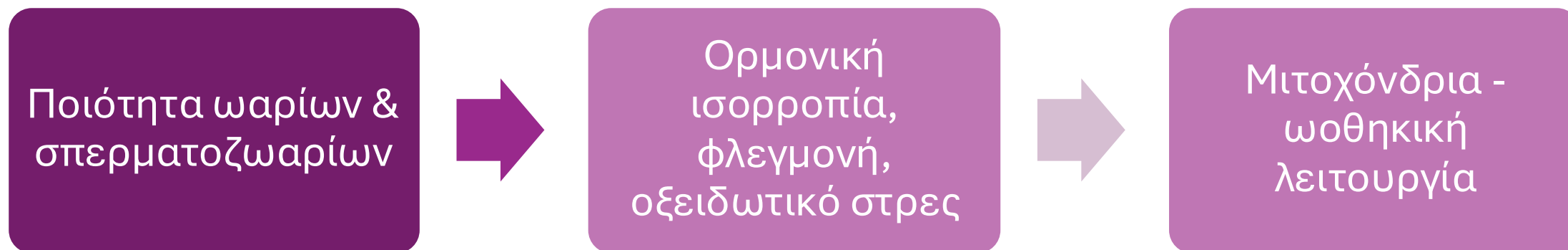
Είναι ένα κομμάτι της υγείας μας!

Η γονιμότητα επηρεάζεται από:

- Ηλικία!!
- Γενετικούς παράγοντες
- Τρόπο ζωής
- Διατροφή
- Σωματική δραστηριότητα
- Ύπνο και στρες
- Παθήσεις όπως ενδομητρίωση, πολυκυστικές ωοθήκες ή προβλήματα σπέρματος



Πώς η Διατροφή Επηρεάζει τη Γονιμότητα;;;



Κρίσιμα θρεπτικά συστατικά:

Ω-3 λιπαρά: Αντιφλεγμονώδης δράση

Βιταμίνη D: Ρύθμιση ορμονών & ωορρηξίας

Αντιοξειδωτικά: C, E, σελήνιο, ψευδάργυρος, CoQ10

Χολίνη: Υποστήριξη DNA

Σίδηρος: Οξυγόνωση ωοθηκών

Σύμπλεγμα B: Επιδιόρθωση DNA, ορμονική ισορροπία

5 top “γονιμο-τροφές”:



Αβοκάντο

Λιπαρά ψάρια

Όσπρια

Ξηροί καρποί

Μούρα

Εβδομαδιαίο πλάνο μικρών αλλαγών

Συμπληρώματα

- CoQ10
- Μυο-ινοσιτόλη & D-χυρο-ινοσιτόλη
- Χολίνη
- Βιταμίνη D
- Ωμέγα-3
- Φολικό Οξύ



Αλκοόλ, καφεΐνη: τι δείχνουν οι πρόσφατες μελέτες

Αλκοόλ:

1. Μείωση ποιότητας σπέρματος
2. Ορμονικές διαταραχές
3. Δυσκολία ωορρηξίας
4. Αυξημένος κίνδυνος αποβολής

Όσο λιγότερο, τόσο καλύτερα!



Αλκοόλ, καφεΐνη: τι δείχνουν οι πρόσφατες μελέτες

Καφεΐνη:

Μέτρια κατανάλωση = γενικά ασφαλής:
μέχρι ~200 mg/ημέρα (1–2 καφέδες) δεν φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τη γονιμότητα.

Υψηλή κατανάλωση: πάνω από 300–400 mg/ημέρα συνδέεται με μειωμένη πιθανότητα σύλληψης.

Αυξημένο άγχος & διαταραχές ύπνου:
έμμεση επίδραση στην ορμονική ισορροπία και συνεπώς στη γονιμότητα.



Τι Είναι η Κατάψυξη Ωαρίων;

Μία μέθοδος διατήρησης γονιμότητας.

- Περιλαμβάνει:
 1. Διέγερση των ωοθηκών
 2. Ωοληψία
 3. Υαλοποίηση (vitrification)
 4. Κρυοσυντήρηση
 5. Μελλοντική χρήση μέσω εξωσωματικής γονιμοποίησης



Θυμηθείτε:

- Τα ωάρια διατηρούν τη βιολογική ηλικία που είχαν τη στιγμή της κατάψυξης.

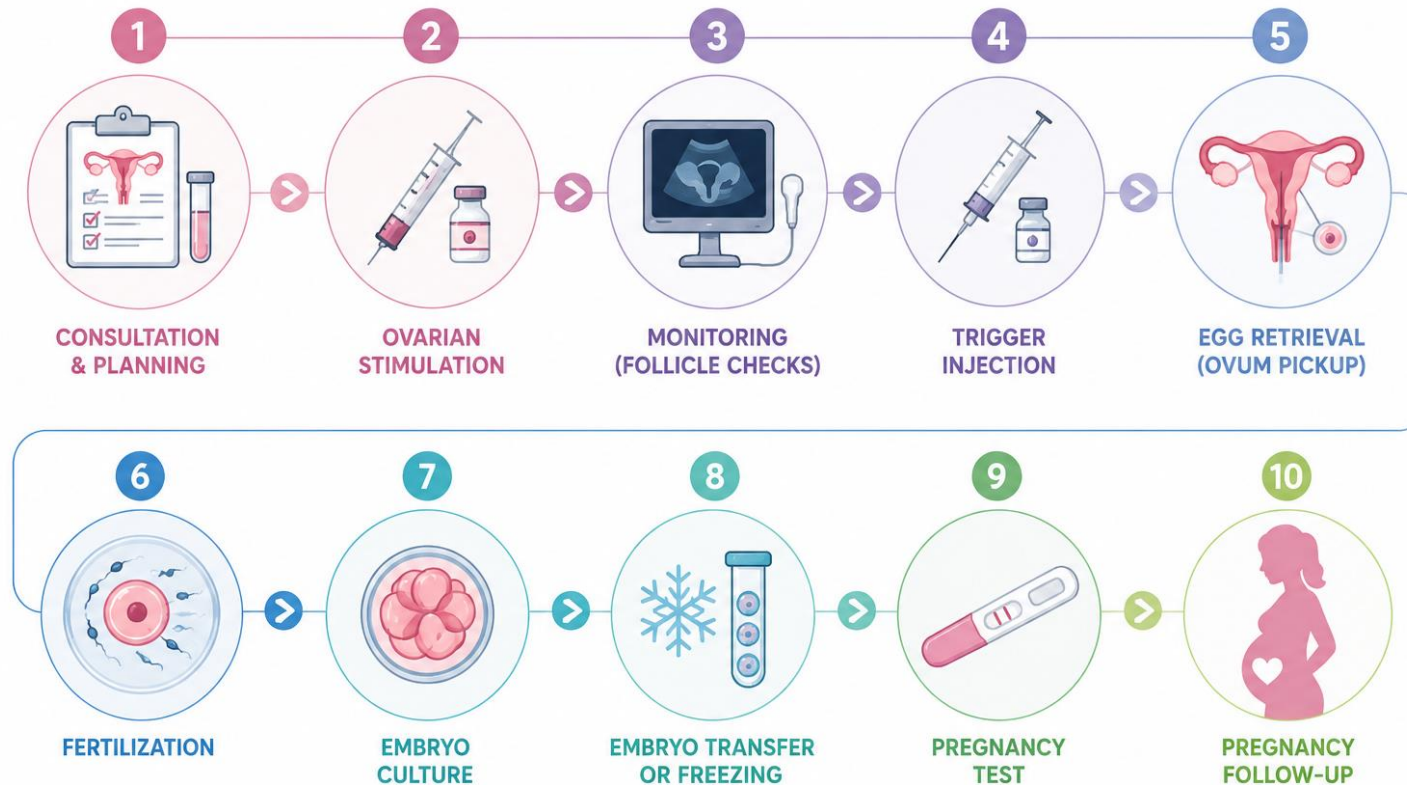
ΚΑΤΑΨΥΞΗ ΩΑΡΙΩΝ

«Η καλύτερη στιγμή για να καταψύξει μία γυναίκα τα ωάριά της είναι όταν αυτά είναι ακόμα ποιοτικά — όχι όταν τα χρειαστεί.»



Τι Είναι η Εξωσωματική Γονιμοποίηση (IVF);

IVF IN STEPS



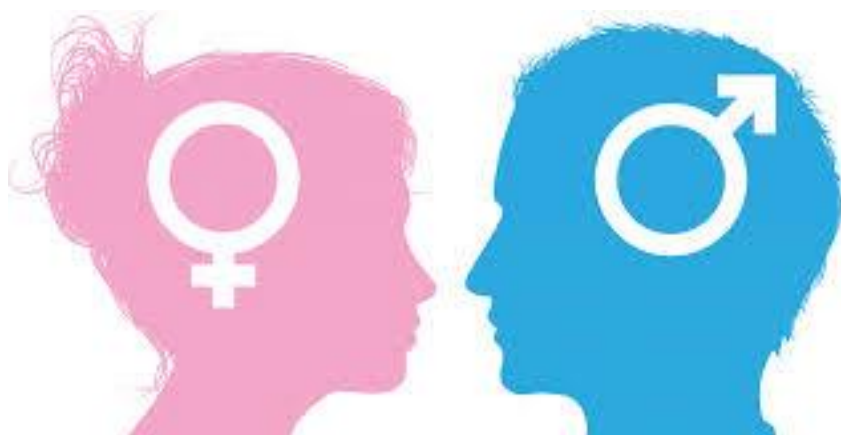
Είναι ασφαλής η κατάψυξη ωαρίων;

Ασφαλής διαδικασία

- Τα δεδομένα δείχνουν ότι:
- ✓ Οι σοβαρές επιπλοκές είναι σπάνιες (<1%)
- ✓ Ο κίνδυνος σοβαρού ΟΗSS είναι εξαιρετικά χαμηλός
- ✓ Η υαλοποίηση θεωρείται πλέον ασφαλής και καθιερωμένη μέθοδος



Βασικά Μηνύματα



Η γονιμότητα
επηρεάζεται από
την **ηλικία και
τον τρόπο ζωής.**

Η **διατροφή** και
η **άσκηση**
μπορούν να
βελτιώσουν την
αναπαραγωγική
υγεία.

Η **κατάψυξη
ωαρίων**
προσφέρει
περισσότερες
επιλογές για το
μέλλον.

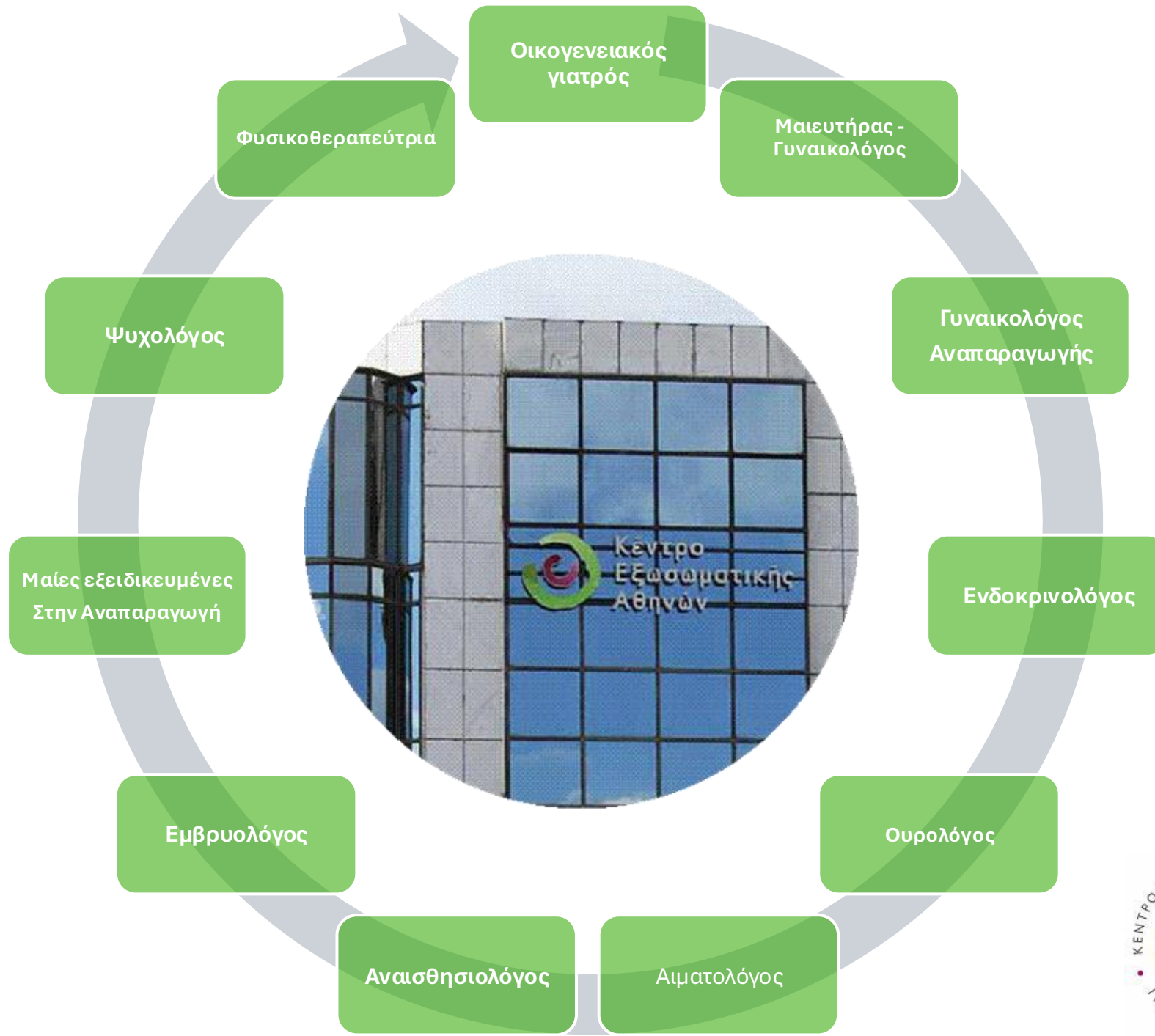
Η **εξωσωματική
γονιμοποίηση**
έχει βοηθήσει
εκατομμύρια
οικογένειες
παγκοσμίως.

Take-home message

**Η γνώση είναι το πιο ισχυρό εργαλείο
γονιμότητας!**

"Η σωστή ενημέρωση σήμερα
δημιουργεί περισσότερες επιλογές
αύριο."





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!

***“Some are managers, some are players, some support,
but ALL TOGETHER contribute for the team to WIN!!!”***

Pr. Michael Alper, Medical Director, Boston IVF



Katerina.Athanasiou@ivfathenscenter.gr

<https://ivfathenscenter.gr/>