

不妊と痩せすぎ

痩せすぎてても不妊につながるの？

太りすぎは不妊に繋がりますが、逆に痩せすぎも不妊の原因になります。

痩せとはBMIが18.5に満たない人のことを指します。

日本人の若い女性は痩せすぎの方が多いため要注意です。

モデルのようにスラッとした体型を目指したくなるのは分かりますが、痩せすぎは明らかに妊娠しにくい体質です。

不妊にならないためには健康的な体型を目指すことが大事になります。

痩せが不妊につながる理由

痩せすぎで十分なエネルギーが得られないと、まず生命活動に関係のない生理現象から抑えられます。私たちの体は、なくても生きていける機能からエネルギーの節約が始まるのです。

本能的に自分を守るためのようです。

そのため、痩せすぎて、必要最低限の脂肪がない女性は、妊娠に関わる機能がまず削除されます。

妊娠したら、二人分の栄養を確保できそうもないので、防衛本能が働き、自分を守るために妊娠しなくなるのです。

また、痩せすぎの方に月経不順や無月経が多いのは、まさに妊娠しないように防衛本能が働いているためだからです。



健康的な体型の維持 = 立派な不妊治療です

肥満の方は不妊治療を開始する前にダイエットをお勧めすることがありますが、痩せすぎの方も同様に妊娠しやすいように太ることをお勧めしています。

BMI値が低く痩せすぎているで月経不順といった問題を抱えている方は少し体重を増やしてみることが大切です。

そうすることで妊娠しやすい体質に近づけることが出来ます。

健康的な体型の維持は妊娠しやすい身体を保つ点で、最も重要な要素です。

