

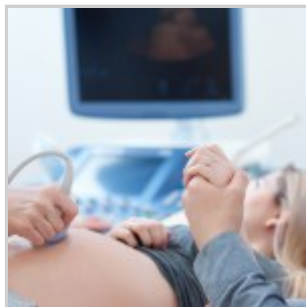
Ovulazione: quando avviene e come riconoscerla?

Autore: Manuela Zanni

Data: 29 Novembre 2021



Sebbene sia una cosa che fa parte della **natura femminile**, non tutte le donne sono in grado di riconoscere il periodo di **ovulazione** da cui deriva anche la fertilità. Vediamo, di seguito, di capire quando avviene e quando è il momento migliore per rimanere incinta riconoscendo le fasi dell'ovulazione nella donna.





Quali sono le fasi dell'ovulazione?

La convinzione comune che il **ciclo mestruale** sia caratterizzato solo dai quattro o cinque giorni di flusso non è del tutto corretta. Per ciclo mestruale si intende quel periodo di tempo che va dal primo giorno di mestruazioni fino all'arrivo del ciclo successivo. Un normale ciclo mestruale dura 28 giorni ed è diviso in due fasi, periodo proliferativo e periodo secretivo.



Quanto dura il periodo fertile?

Il periodo proliferativo inizia con la mestruazione e termina con l'avvenuta dell'ovulazione.

Il periodo secretivo comincia con l'ovulazione fino all'eventuale sviluppo di una gravidanza oppure, in caso contrario, con l'inizio di una nuova mestruazione.



Quando avviene l'ovulazione?

L'ovulazione avviene circa 14 giorni prima del ciclo mestruale successivo. In un ciclo regolare di 28 giorni l'ovulazione si verifica al quattordicesimo giorno.



Come riconoscere l'ovulazione?

Il muco cervicale, esaurito il sangue mestruale, comincia a diventare più evidente e più limpido. Nei due o tre giorni precedenti l'ovulazione il muco è particolarmente evidente. Subito dopo l'ovulazione, invece, il muco diventa più spesso e più bianco fino al ciclo successivo. Le maggiori possibilità di concepimento si concentrano nei giorni di picco del muco fertile, ovvero quando è più trasparente.

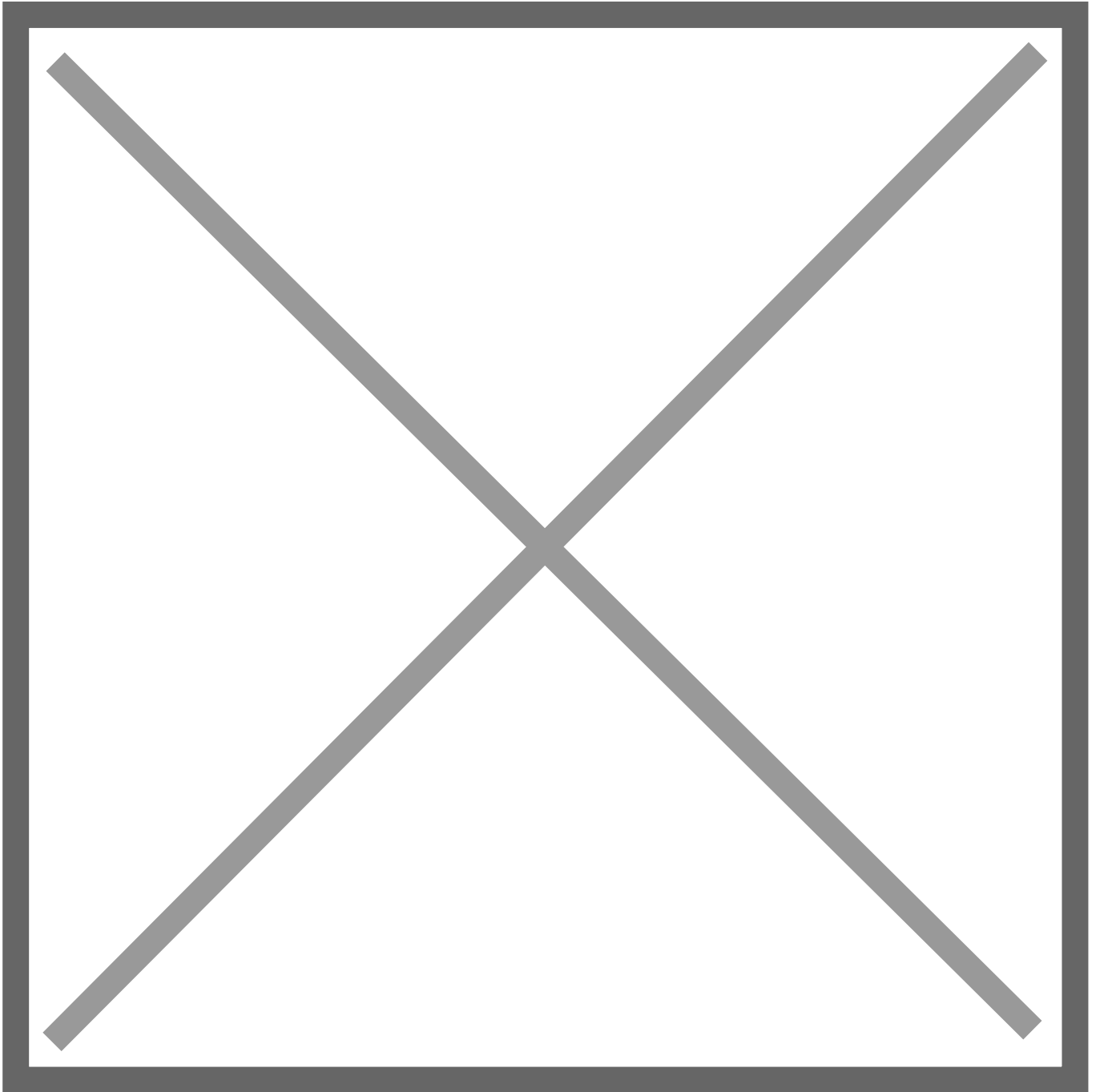
Come riconoscere quando si è fertili?

Il periodo fertile si può distinguere grazie al cambiamento del muco cervicale oppure attraverso un indolenzimento nel basso ventre, anche se non sono sintomi caratteristici di ogni donna. Esistono

in commercio degli stick per rilevare, attraverso le urine, il picco dell'ormone luteinizzante (ormone che nella donna stimola l'ovulazione) che precede il periodo di maggiore fertilità.

Età fertile in una donna

La fertilità della donna risulta massima tra i 20 e i 30 anni, subisce poi un primo calo significativo, anche se graduale, già intorno ai 32 anni e un secondo più rapido declino dopo i 37 anni, fino ad essere prossima allo zero negli anni che precedono la menopausa, che in genere si verifica intorno ai 50 anni.



Consigli per preservare la fertilità

Dieta sana, peso sotto controllo, attività fisica, esposizione al sole, prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale, no a stress, fumo e alcool e sì a controlli medici almeno una volta all'anno. Sono i capisaldi per preservare la fertilità di aspiranti mamme e papà. La fertilità, infatti, si può “coltivare” perché ci sono stili di vita che favoriscono decisamente la possibilità – per le donne ma anche per gli uomini – di arrivare presto ad avere un bambino.

L'importanza dell'alimentazione sana

Uno stile di vita amico della fertilità comincia necessariamente a tavola. E l'alimentazione migliore, anche quando si parla di fertilità, è la nostra buona [dieta mediterranea](#), con tanta verdura e frutta (anche secca, come mandorle e noci), cereali integrali, legumi, olio extravergine di oliva e pochi grassi saturi, come burro e strutto. La dieta mediterranea è ricca di sostanze antiossidanti che, riducendo i radicali liberi, contribuiscono al generale benessere dell'organismo. Non solo: preservano la salute delle ovaie e il funzionamento degli ovociti e proteggono le membrane cellulari dello sperma.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/ovulazione-quandoavviene-come-riconoscerla/>

Generato il 30/04/2025