



THE FERTILITY BOOSTERS

SCIENCE BACKS YOUR PATH

THE FERTILITY BOOSTERS

Guía de Nutrición Celular para la Fertilidad

Introducción: La ventana mágica de los 90 días

Aunque nacemos con nuestra reserva ovárica completa, los óvulos permanecen en un estado "dormido" durante años. Antes de que uno sea seleccionado para ovular, debe despertar y atravesar un viaje crítico de maduración llamado foliculogénesis, el cual dura aproximadamente 3 meses.

Esto significa que el óvulo que liberarás dentro de 90 días se está nutriendo de tu cuerpo *hoy*. Tu alimentación, tu manejo del estrés y tu flujo sanguíneo actuales están escribiendo la calidad de ese futuro óvulo. Tienes una ventana de oportunidad de tres meses para intervenir activamente y potenciar la calidad de tus células reproductivas antes de que lleguen a la meta.

Pilares del Estilo de Vida Fértil

1. Ciclo Circadiano: La Fertilidad ocurre de noche

La calidad de los óvulos depende de la melatonina, que no es solo la "hormona del sueño", sino uno de los antioxidantes más potentes del cuerpo.

El Tip: Dormir en oscuridad total antes de las 23:00 hs y evitar la luz azul del celular por la noche ya que inhibe la melatonina, afectando la maduración folicular.

2. Alimentación Antiinflamatoria: El "terreno" importa

No se trata de contar calorías, sino de reducir la inflamación sistémica que afecta los órganos reproductivos.

El Tip: Basar la dieta en la regla del 80/20: más grasas buenas (palta, frutos secos), proteínas de calidad y cero azúcar procesada, que dispara la insulina y desequilibra las hormonas sexuales.

3. Ejercicio Físico: El punto justo

El sedentarismo reduce la circulación hacia la pelvis, pero el ejercicio extremo dispara el cortisol, que es el enemigo #1 de la ovulación.

El Tip: Priorizar entrenamientos de fuerza moderada o caminatas rápidas.

THE FERTILITY BOOSTERS

4. Bienestar Espiritual y Mental: Conectar con el proceso

El sistema reproductivo es el primero que el cuerpo "apaga" cuando detecta estrés crónico (supervivencia).

El Tip: Prácticas de mindfulness o meditación durante el día para indicarle a tu sistema nervioso que "es un lugar seguro para concebir".

Nutrientes para Optimizar la Calidad de tus Óvulos.

Introducción: Calidad vs. Cantidad

Aunque nacemos con una reserva ovárica finita, la ciencia moderna demuestra a través de la Epigenética, que el microambiente donde madura el óvulo durante los 90 días previos a la ovulación puede ser optimizado. No podemos volver el tiempo atrás, pero podemos mejorar la energía de nuestras células.

1. Omega 3 (DHA y EPA): La Arquitectura Celular

Las membranas de tus óvulos están hechas de grasa. El DHA aporta fluidez a esta membrana, facilitando la entrada del espermatozoide y la correcta división celular post-fecundación.

Beneficio: Reduce la inflamación sistémica (el enemigo silencioso de la implantación) y mejora la vascularización del útero.

2. NMN Liposomal: El Reparador de NAD+

El NMN (Mononucleótido de nicotinamida) es precursor del NAD+, una coenzima que disminuye con la edad y es esencial para la reparación del ADN en los ovocitos. El formato liposomal asegura que el nutriente llegue intacto a la célula.

Beneficio clave: Ayuda a mantener la calidad e integridad cromosómica del óvulo.

3. Ubiquinol (CoQ10): La Chispa Mitocondrial

El óvulo es la célula con más mitocondrias del cuerpo humano. El Ubiquinol es la forma activa y más absorbible de la CoQ10, actuando como combustible necesario para que el óvulo realice la compleja división celular sin errores.

Beneficio clave: Mejora la tasa de fertilización en ciclos de FIV y búsqueda natural.

THE FERTILITY BOOSTERS

4. Myo-Inositol: El Sensibilizador Hormonal

Especialmente efectivo en mujeres con SOP o irregularidades hormonales.

Mejora la sensibilidad a la insulina en el ovario, lo que se traduce en una mejor calidad del líquido folicular y óvulos más maduros.

Beneficio clave: Promueve la regularidad del ciclo y la maduración ovocitaria.

5. Vitamina D3: La "Llave" de la Implantación

Más que una vitamina, es una pro-hormona. Los receptores de Vitamina D están presentes en todo el sistema reproductivo. Niveles óptimos están asociados con mejores tasas de implantación del embrión en el útero.

Beneficio clave: Prepara el endometrio para recibir al embrión.

6. Magnesio y Zinc: Los Co-factores Esenciales

El Magnesio ayuda a regular el cortisol (la hormona del estrés que inhibe la progesterona), mientras que el Zinc es vital para la síntesis de proteínas y la división celular inicial después de la concepción.

Beneficio clave: Equilibrio del eje estrés-reproducción.

7. Vitamina C: "El Escudo del Líquido Folicular"

La Vitamina C se concentra en el líquido folicular que rodea al óvulo. Su función es crítica durante la fase previa a la ovulación para proteger al ovocito del daño oxidativo y favorecer la fase lútea (post-ovulación).

Beneficio clave: Mejora los niveles de progesterona de forma natural y fortalece las paredes de los capilares que alimentan el endometrio.

Metilfolato (Vitamina B9 activa): El Donante de Metilos

Es clave para la metilación del ADN, el proceso que "enciende" o "apaga" genes correctamente en el futuro bebé, previniendo defectos del tubo neural y errores de transcripción genética.

Beneficio clave: Esencial para la síntesis de ADN y la división celular.

En The Fertility Boosters entendemos que tu cuerpo es un sistema. De nada sirve usar un Booster (suplemento) si no detenes al Ladrón (hábito) que te está robando la energía.

THE FERTILITY BOOSTERS

Cuadro Maestro Boosters vs. inhibidores

PILAR	Inhibidor de Fertilidad	Boost de Fertilidad
Ciclo Circadiano	Scroll en el celular hasta la medianoche (Luz Azul).	Filtro de luz cálida a las 20hs y un libro y dormir a las 22:30hs.
Alimentación	Desayuno con harinas y azúcar (Picos de insulina) con bebidas azucaradas	Desayuno con proteínas, grasas saludables y agua mineral o filtrada.
Movimiento	Sedentarismo prolongado o cardio extremo.	Caminatas diarias y entrenamiento de fuerza moderado.
Bienestar	Vivir en modo "Supervivencia" (Estrés crónico).	Practicar meditación, yoga, Mindfulness
Suplementos	Estrés oxidativo	NMN - Q10 - Mg - Vitamina C -Omega 3 - Myo-inositol

Este cuadro es tu mapa de ruta: eliminamos el drenaje y potenciamos la célula simultáneamente. Así es como “Science backs your path.”



Te invitamos a visitar la sección suplementos en thefertilityboosters.com

THE FERTILITY BOOSTERS

Recordá, siempre consultar con tu profesional de salud para avanzar previo a la toma de cualquier suplemento.

Nuestra idea es apoyarte, ofrecerte una mano para ordenar ideas y crear rutinas de salud integral respaldada por la ciencia.

¡Disfruta tus días con la certeza de que vas por el camino correcto!

FIN

THE FERTILITY BOOSTERS

Bibliografía:

Reiter, R. J., et al. (2014). Melatonin as a free radical scavenger and antioxidant: monitoring the outcomes. *Journal of Pineal Research*.

Panth, N., et al. (2018). The Influence of Diet on Fertility and the Implications for Public Health Nutrition in the United States. *Frontiers in Public Health*.

Miao, Y., Cui, Z., Gao, Q., Rui, R., & Xiong, B. (2020). Nicotinamide Mononucleotide Supplementation Reverses the Decline of Oocyte Quality in Aged Mice. *Cell Reports*, 32(7), 107987.
<https://doi.org/10.1016/j.celrep.2020.107987>

Ben-Meir, A., Burstein, E., Borrego-Alvarez, A., Chong, J., Wong, E., Yavorska, T., ... & Jurisicova, A. (2015). Coenzyme Q10 restores oocyte mitochondrial function and fertility during reproductive aging. *Aging Cell*, 14(5), 887-895.
<https://doi.org/10.1111/accel.12368>

Unfer, V., Facchinetti, F., Orrù, B., Giordani, B., & Nestler, J. (2017). Myo-inositol effects in women with PCOS: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Endocrine Connections*, 6(8), 647-658. <https://doi.org/10.1530/EC-17-0243>

Chu, J., Gallos, I., Tobias, A., Robinson, L., Kirkman-Brown, J., Dhillon-Smith, R., ... & Coomarasamy, A. (2018). Vitamin D and assisted reproductive treatment outcome: a systematic review and meta-analysis. *Human Reproduction*, 33(1), 65-80. <https://doi.org/10.1093/humrep/dex326>

Gaskins, A. J., & Chavarro, J. E. (2018). Diet and fertility: a review. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 218(4), 379-389.
<https://doi.org/10.1016/j.ajog.2017.08.010>

Henmi, H., et al. (2003). Effects of ascorbic acid supplementation on serum progesterone levels in patients with a luteal phase defect. *Fertility and Sterility*, 80(2), 459-461. [https://doi.org/10.1016/S0015-0282\(03\)00657-5](https://doi.org/10.1016/S0015-0282(03)00657-5)

Ben-Meir, A., Burstein, E., Borrego-Alvarez, A., Chong, J., Wong, E., Yavorska, T., ... & Jurisicova, A. (2015). Coenzyme Q10 restores oocyte mitochondrial function and fertility during reproductive aging. *Aging Cell*, 14(5), 887-895.
<https://doi.org/10.1111/accel.12368>

Chiu, Y. H., Karmon, A. E., Gaskins, A. J., Arvizu, M., Williams, P. L., Souter, I., ... & Chavarro, J. E. (2018). Intake of omega-3 fatty acids and outcomes of assisted reproductive technologies. *Fertility and Sterility*, 109(1), 156-166.
<https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2017.10.038>

THE FERTILITY BOOSTERS

Pacchiarotti, A., Carlomagno, G., Amato, G., & Sabatini, W. (2016). Effect of myo-inositol and melatonin supplementation in menopausal women with metabolic syndrome. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 20(9), 1855–1859.

Unfer, V., Facchinetti, F., Orrù, B., Giordani, B., & Nestler, J. (2017). Myo-inositol effects in women with PCOS: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Endocrine Connections*, 6(8), 647-658. <https://doi.org/10.1530/EC-17-0243>

Aviso legal: Los productos comercializados en este sitio son Suplementos Dietarios de venta libre aprobados por la autoridad sanitaria (ANMAT) y no son medicamentos. La información aquí contenida es de carácter educativo y no intenta diagnosticar, tratar ni curar enfermedades, ni sustituye el consejo médico profesional. Ante cualquier duda sobre su salud reproductiva, consulte a su especialista.