le ricette della fertilità

elena crestanello | cecilia verga falzacappa | natalia cattelani

pianopiano
BOOK BAKERY

le ricette della fertilità

elena crestanello | cecilia verga falzacappa | natalia cattelani

pianopiano
BOOK BAKERY

© pianopiano book bakery di Anna Lo Piano, 2016
Via Ugo Ojetti, 79 - 00137 Roma
PI 13014241007
LPNNNA66T57G273Y
www.pianopianobooks.com
pianopianobooks@gmail.com

Titolo: **LE RICETTE DELLA FERTILITÀ**
Collana: saperi e sapori
ISBN: 978-88-940354-3-8

Testi: Elena Crestanello, Cecilia Verga Falzacappa, Natalia Cattelani
Introduzione: Elena Crestanello
Ricette: Natalia Cattelani
Illustrazionl: Rachele Lo Piano
Fotografie: Rachele Lo Piano, Natalia Cattelani
Editing, progetto grafico e impaginazione: pianopiano book bakery

Quest'opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore. È vietata ogni forma di duplicazione, anche parziale, se non autorizzata.

Questo libro è dedicato a tutte le donne forti che hanno il coraggio di informarsi e cambiare per inseguire il proprio sogno. È dedicato a chi non molla, a chi sa accettare le sconfitte e ripartire, a chi sa prendersi cura degli altri imparando prima a prendersi cura di sé. Ed è dedicato soprattutto a Cecilia, che in questi mesi ci ha insegnato come affrontare un momento difficile con spirito razionale, grinta, determinazione e un grande grandissimo senso dell'umorismo.

INDICE

LE AUTRICI

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1
FERTILITÀ: ISTRUZIONI PER L'USO

1.1 Come funziona il ciclo mestruale: le fasi
1.2 Come funziona il ciclo mestruale: gli ormoni
1.3 Periodo fertile: imparare a conoscerlo
1.4 La fertilità maschile
1.5 Da cosa dipende la quantità e la qualità di spermatozoi?
1.6 Infertilità maschile: il ruolo degli ormoni
1.7 Concludendo

CAPITOLO 2
FERTILITÀ E ALIMENTAZIONE: UN BINOMIO

VINCENTE

2.1. L'importanza di essere normopeso
2.2 Alimentazione e ormoni
a. L'Insulina
b. Le adipochine
2.3. Imparare a nutrirsi
a. I nutrienti
    Gli zuccheri
    Gli acidi grassi
    Gli aminoacidi
    Vitamine e Polifenoli
b. Gli oligoelementi
    Il selenio
    Il ferro
    Lo zinco
2.4. La dieta Mediterranea: un prezioso alleato
I nutrienti nella dieta mediterranea
    Glucidi
    Lipidi
    Proteine
    Vino

SCHEDE DEGLI ALIMENTI

Le buone regole
Alla scoperta degli alimenti

Scopriamo i cereali
Come si calcolano le porzioni?
Cereali che contengono Glutine
Cereali senza glutine
Amici legumi!
Noci, mandorle, nocciole... che buone!
Pesce azzurro: il re degli Omega
I semi più ricchi
I germogli
La ricotta
Il verde che acido... folico!
Rosso come licopene
E per avere più ferro, aggiungi vitamina C!
Selenio e Zinco per i futuri papà!

RICETTE

PRIMI PIATTI
1 Pasta integrale con cicoria e pecorino
2 Crema di piselli leggermente scottati
3 Trofie integrali al pesto di pomodoro crudo mandorle e basilico
4 Riso integrale con cicorino crudo, uovo e pomodori ciliegino
5 Miglio estivo
6 Orzotto alla zucca
7 Pasta di farro con zucchine, ricotta e profumo di

limone
8 Cavoletti e ceci speziati con cous-cous (o miglio) e spinacini freschi
9 Cannelloni di crêpes integrali con broccoli siciliani e provola affumicata
10 Farro al pesto con verdure grigliate
11 Stracci di grano saraceno con asparagi e cipollotti
SECONDI PIATTI VEGETARIANI
12 Sformato di lenticchie
13 Sorprese di pasta phillo con ricotta e zucchine
14 Polpettine di quinoa
15 Burger di spinaci
16 Rotolo di piadina con fagioli atzuki, verdure fresche e yogurt.
17 Pomodori ripieni di ricotta
PESCE
18 Merluzzo al vapore con pesto di prezzemolo
19 Burger di pesce
20 Cozze alla mia marinara
21 Gamberoni con briciole di pistacchi
22 Trancio di pesce azzurro con mandorle
23 Sgombro saporito
24 "Spaghetti" di zucchine crude con gamberi saltati in padella e sesamo
CARNE
25 Bocconcini di pollo allo zenzero con insalata di asparagi

26 Mezzelune di maiale alle nocciole e pecorino.
27 Bocconcini di tacchino con peperoni e olive
28 Spiedino di maiale con ananas e semi di girasole
INSALATE
29 Insalata di spinaci, noci, primo sale e limone
30 Insalata di rucola con cipolla dolce, fragole e formaggio feta
31 Insalata di finocchi, arance e olive nere
PANE E PICCOLI SFIZI
32 Pane ai semi con farina multicereali e noci
33 Crakers ai semi vari
34 Gallette di mais
DOLCI
35 Muffins integrali con cacao e cioccolato fondente
36 Ricotta miele e frutta fresca con cialda di cioccolato
37 Torta frolla all'olio d'oliva con frutta secca
38 Confettura di albicocche con cannella e zenzero
39 Budino al cioccolato con semi di chia
SUPERFOOD Estratti/Frullati
40 Verde
41 Arancione
42 Giallo
43 Viola

BIBLIOGRAFIA

LE AUTRICI

Elena Crestanello.

Laureata in scienze biologiche ed esperta in information technology, nel 2008 dà vita al sito web PeriodoFertile.it , community di riferimento per chi cerca un bambino o è in dolce attesa, che attualmente raggiunge il milione di utenti unici mensili. Potete “incontrare” Elena quotidianamente sul sito, attraversò le email, i commenti, il forum, la chat e i social. Il suo ruolo in **Periodofertile.it** è quello di supervisionare, dare consigli e indicazioni tramite il supporto di esperti, di essere presente anche solo con parole di affetto o con un abbraccio virtuale quando le parole non servono. Un ruolo a tuttotondo che la impegna sette giorni su sette . Mamma di due bambini, nel (poco) tempo libero si appassiona di sport, serie tv e cinema.

Cecilia Verga Falzacappa

Biologa Nutrizionista. Ha un dottorato in Medicina Molecolare ed Endocrinologia, ed è specialista in Patologia Clinica. Da anni impegnata nella ricerca scientifica, ha trasferito il suo amore per la scienza e la divulgazione scientifica anche alla nutrizione.
Facebook:
https://www.facebook.com/dottoressavergafalzacapp

Natalia Cattelani

Con quattro figlie di età diverse e un marito medico sempre attento a quello che si porta in tavola, Natalia Cattelani ha maturato un'esperienza diretta su come far contenti tutti quando si tratta di mangiare sano e con gusto. Maestra di cucina a "La prova del cuoco", ha lavorato per la televisione giapponese, pubblicato tre libri di ricette e ha un blog seguitissimo: tempodicottura.it

INTRODUZIONE

Se vi state chiedendo cosa c'entri la buona cucina con le probabilità di avere un bambino, sappiate che le due cose sono legate tra loro molto di più di quanto pensiate.
Negli ultimi anni, infatti, diversi studi hanno dimostrato che esiste una stretta correlazione fra alimentazione e capacità riproduttiva, sia per gli uomini che per le donne.
Questo non vuol dire, ovviamente, che si possa risolvere qualunque problema di sterilità con una dieta. In molti casi l'unica soluzione è un intervento chirurgico o un trattamento farmacologico, e per nostra fortuna la medicina ha fatto passi da gigante in entrambe le direzioni.

Sempre più spesso però, l'infertilità di coppia è legata a problemi di ovulazione o di produzione di

spermatozoi che dipendono anche dallo stile di vita. Due esempi fra tutti: nelle donne, la *sindrome dell'ovaio policistico* (PCOS) e altri squilibri ormonali sono spesso associati a valori anomali di glucosio e insulina nel sangue; mentre per gli uomini fenomeni come l'*oligospermia* e l'*azoospermia* (ovvero la riduzione o l'assenza di spermatozoi nell'eiaculato) possono essere causati da fumo, alcol, obesità.
In questi casi la medicina non è l'unica carta a disposizione, ma possiamo e anzi dobbiamo intervenire noi stessi, modificando le nostre abitudini quotidiane.

Detto questo, una precisazione.

Non possiamo – né vogliamo – promettervi che, una volta finito di leggere il libro e messo in pratica i nostri consigli, rimarrete magicamente incinte. Questo non è un libro di ricette magiche (per quanto buone) o facili promesse.
Il nostro intento è piuttosto quello di rendervi, come coppia, più consapevoli di quali possono essere i fattori alla base del vostro problema di infertilità e come intervenire per risolverli.

Per questo nel **primo capitolo** ho voluto spiegare come funzionano i meccanismi alla base della fertilità

maschile e femminile. La conoscenza del proprio corpo è il primo passo per cominciare e a prendersi cura di sé e affrontare con serenità e consapevolezza un percorso medico e di vita.

Il **secondo capitolo** è invece dedicato ai principi della nutrizione, e in particolare all'influenza del cibo e di un corretto stile di vita sul nostro equilibrio ormonale, sulla nostra salute e su quella dei nostri figli. A spiegarci tutto in modo semplice e chiaro ci pensa la Dott.ssa Cecilia Verga Falzacappa, biologa nutrizionista.

Infine, parliamo di cucina. Quando si parla di regime alimentare, infatti, si parla quasi sempre di numeri, di percentuali, di calorie, di grassi, di principi nutritivi, ma ci si dimentica sempre il lato pratico. Ma cosa deve mangiare una coppia che vuole migliorare il proprio stile di vita, e adottare un'alimentazione che favorisca la fertilità? Ci sono dei cibi sì e dei cibi no? E le porzioni e le quantità? Dopo aver riassunto alcune informazioni chiave in facili schede, l'ultimo capitolo è affidato a Natalia Cattelani, maestra di cucina e soprattutto paladina di un modo di stare a tavola conviviale, facile e pieno di gusto, che ha tradotto la teoria nella pratica, mostrandoci come sia possibile reinventare le ricette base della cucina italiana

introducendo elementi dimenticati come i cereali integrali e qualche accostamento inedito e sorprendente. Perché il benessere personale e della coppia passa anche dal prendersi cura di sé con gioia e piacere.

Queste ricette non intendono sostituire il ricorso ad un nutrizionista e ad una dieta ideata per venire incontro alle vostre specifiche esigenze, ma vogliono essere piuttosto un invito a cambiare stile di vita e ritrovare il benessere fisico partendo dalla tavola.
In questo modo non solo aumenteremo le possibilità di concepire, ma garantiremo nel tempo una buona salute a noi e alla nostra futura famiglia.
E questo è sicuramente un ottimo augurio.

Elena Crestanello

www.periodofertile.it

CAPITOLO 1
FERTILITÀ: ISTRUZIONI PER L'USO

1.1 Come funziona il ciclo mestruale: le fasi

Quando penso al corpo di una donna, mi piace paragonarlo a una pianta da fiore.
Immaginate di volerne acquistare una. Sicuramente vorrete avere informazioni dal vostro vivaista su dove metterla, quanto e quando innaffiarla, qual è il suo periodo di fioritura, se va concimata e così via: insomma su quello che dovete fare per farla vivere e fiorire – e quindi riprodursi – anno dopo anno.

Esattamente come quella pianta, anche il nostro corpo per essere in grado di riprodursi ha bisogno delle condizioni adatte, e per questo dobbiamo imparare a conoscerlo e ad averne cura.
Spesso, invece, siamo così prese dalle nostre attività giornaliere che dimentichiamo di prestare attenzione ai segnali che ci manda, a quei sintomi che mese dopo mese si riproducono senza che noi ce ne accorgiamo, a parte le mestruazioni che, per la loro evidenza, in genere sono l'unica cosa di cui teniamo conto. Ricordiamoci, però, che le perdite ematiche di "quei giorni" non sono che una parte di un complesso meccanismo ormonale, il **ciclo mestruale**.

Il ciclo mestruale è quel periodo che intercorre tra l'inizio delle mestruazioni e il giorno che precede le successive.

Il ciclo dura in media 28 giorni, ma in caso di squilibri ormonali la lunghezza può variare anche di diversi giorni e le mestruazioni saltare addirittura uno o più mesi rendendo estremamente complicato riconoscere i giorni migliori per concepire un bambino.

All'interno del ciclo mestruale possiamo distinguere due fasi principali: la **fase follicolare** e la **fase luteale**,

tra le quali avviene **l'ovulazione**. Senza l'ovulazione non è possibile alcun concepimento naturale.

La *fase follicolare* si può pensare come un periodo di preparazione durante il quale, sotto la guida degli ormoni, si forma il follicolo dominante che libererà l'**ovocita** nel momento dell'ovulazione.

La durata della *fase follicolare* è variabile, e può dipendere anche da stimoli esterni (stress, cambiamenti orari, viaggi, ecc.).

La *fase luteale*, invece, va dal momento dell'ovulazione fino al giorno che precede la comparsa delle mestruazioni successive. Ha una durata più o meno costante, caratteristica per ogni donna, ma sempre compresa (in condizioni normali) tra gli 11 e i 16 giorni.

Questo vuol dire che **la lunghezza di un ciclo mestruale è determinata dalla lunghezza della fase follicolare.**

Se questa è costante avremo cicli regolari. Se per qualche motivo, invece, la fase follicolare si accorcia e l'ovulazione avviene prima, le mestruazioni arriveranno

in anticipo. Se l'ovulazione avviene in ritardo, le mestruazioni arriveranno dopo il previsto.

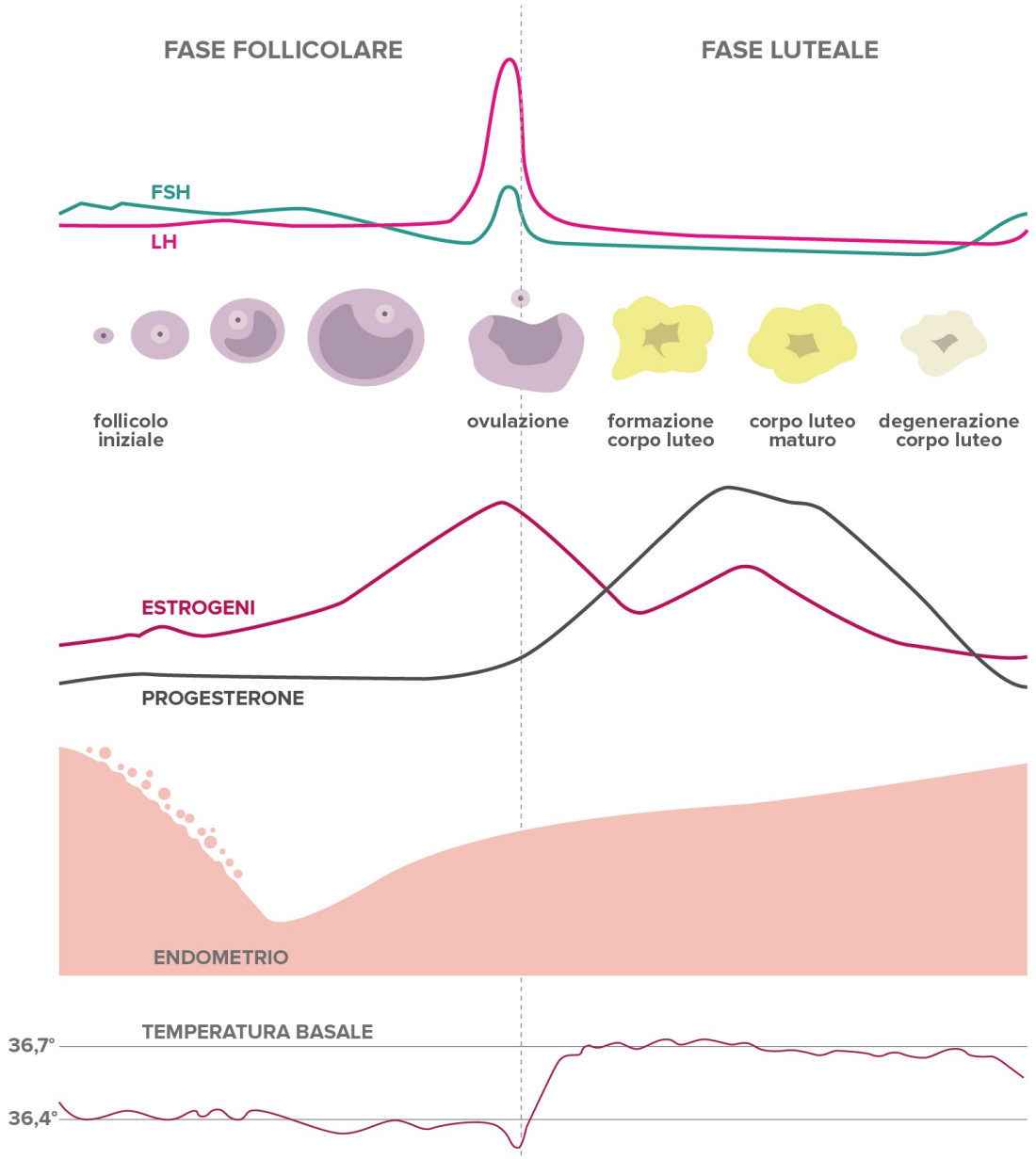
Una volta che abbiamo individuato il momento dell'ovulazione, se conosciamo la durata della nostra fase luteale, possiamo prevedere con un margine di errore di pochi giorni quando aspettarci le mestruazioni.

1.2 Come funziona il ciclo mestruale: gli ormoni

Tutto questo processo – mestruazioni, fase follicolare, ovulazione, fase luteale e di nuovo mestruazioni – sembra apparentemente molto semplice. Ma l'apparenza, come spesso accade, inganna. Vediamo perché.

A manovrare quello che può essere paragonato all'ingranaggio di un complicatissimo orologio, ci sono gli ormoni. Gli ormoni sono sostanze prodotte da ghiandole specifiche (in questo caso ghiandole *endocrine* perché riversano queste sostanze direttamente nel sangue), che si comportano come dei

FIGURA 1



1.3 Periodo fertile: imparare a conoscerlo

La fertilità è la capacità di una persona di riprodursi. In

RICETTE

PRIMI PIATTI

1
Pasta integrale con cicoria e pecorino

Cosa serve per 4 persone

300g di pasta fresca integrale
300g di cicoria
50g circa di pecorino romano
olio extravergine d'oliva
aglio
peperoncino
rosmarino

Come si fa

Lavate bene la cicoria, tagliatela a pezzetti con le forbici da cucina e lessatela in abbondante acqua bollente salata. Poi scolatela bene in modo che perda un po' di acqua di cottura.

Nel frattempo, in una padella piuttosto capiente, fate rosolare uno spicchio d'aglio e alcuni aghi di rosmarino.

Ripassate la cicoria nella padella, aggiungendo se occorre altro olio e un po' di peperoncino a piacere.

Cuocete la pasta, scolatela e tuffatela direttamente in padella con la cicoria. Aggiungete altro rosmarino e spegnete.

Condite con il pecorino grattugiato e mantecate bene aiutandovi se serve con un po' di acqua di cottura per mantenere la pasta cremosa.

Per non perdere l'acido folico contenuto nella cicoria, durate la cottura mettere a lessare la verdura direttamente nell'acqua calda, e alla ripresa del bollore aspettate un minuto prima di scolarla.

2
Crema di piselli leggermente scottati

Cosa serve per due persone

400g circa di brodo vegetale
200g di piselli freschi o surgelati di piccola taglia
100g di yogurt greco
sale
pepe
foglie di menta
olio extravergine di oliva
crostini di pane integrale per servire

Come si fa

Mettete i piselli in una ciotola e ricopriteli con acqua bollente salata.

Lasciate riposare almeno 10 minuti e poi scolate.

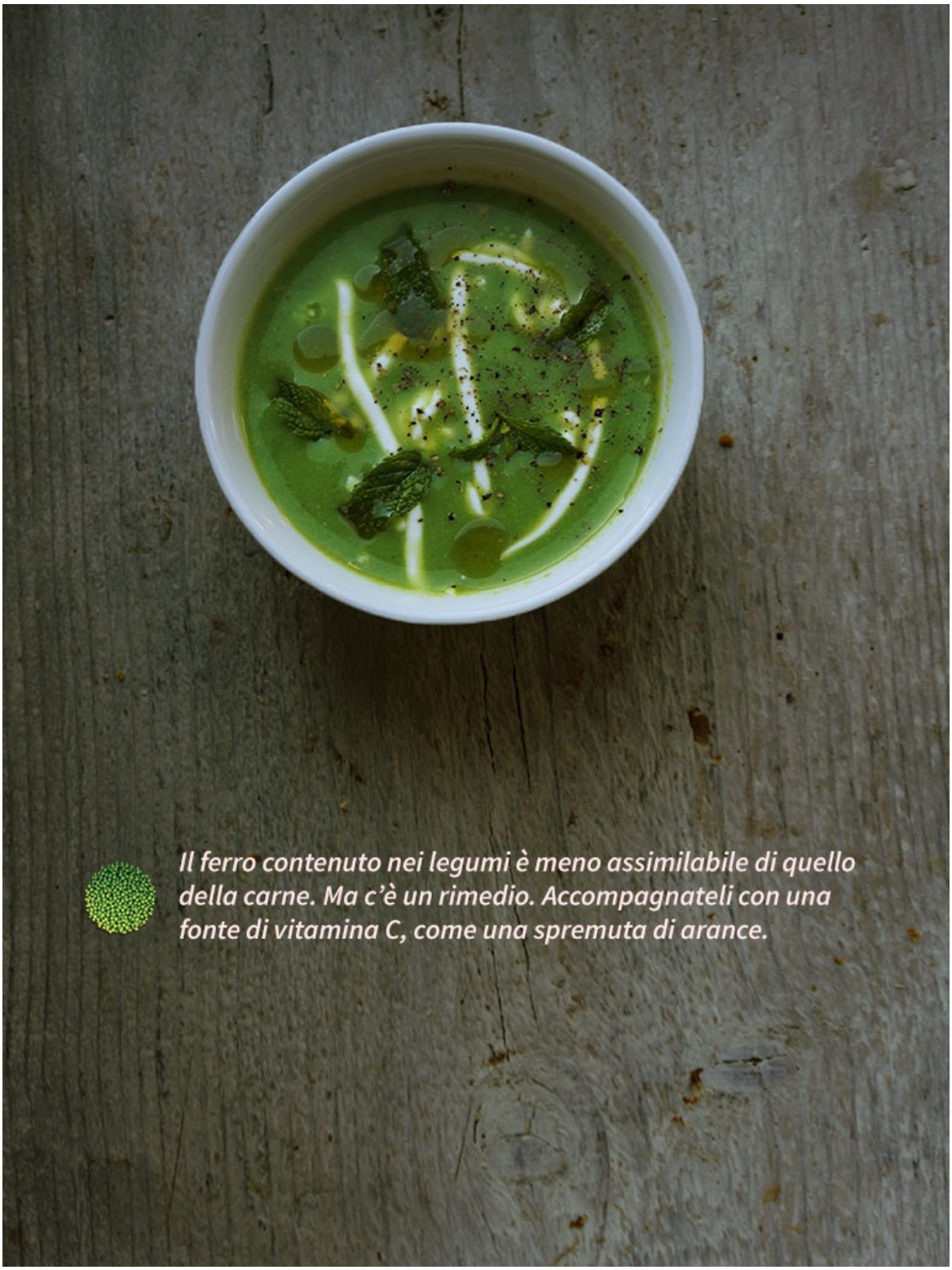
Mettete di nuovo i piselli in una ciotola di vetro e ricopriteli di brodo caldo vegetale. Lasciate intiepidire.

Frullate i piselli con un paio di cucchiai di olio extravergine di oliva e passateli al setaccio per avere una crema più liscia e omogenea.

Aggiustate di sale e pepe.

Servite la crema di piselli con crostini di pane integrale, foglioline di menta e yogurt greco lasciato cadere direttamente dentro alla ciotola.

Se non amate il sapore dei piselli al dente potete lessare direttamente i piselli nel brodo vegetale per una decina di minuti e poi procedere come sopra.



Il ferro contenuto nei legumi è meno assimilabile di quello della carne. Ma c'è un rimedio. Accompagnateli con una fonte di vitamina C, come una spremuta di arance.

BIBLIOGRAFIA

CHAVARRO J.E., WILLER W.C., SKERRETT P.J. – The Fertility Diet. New findings from the Nurses'Health Study – 2008

MARSH K., BRANDMILLER J. – The optimal diet for women with polycystic ovary syndrome? In «British Journal of Nutrition» 2005, n. 94 pp 154165

MOZZANEGA B. – Da Vita a Vita, viaggio alla scoperta della riproduzione umana – 2002, Gregoriana Libreria Editrice ISBN8877061839

WILCOX A.J., WEINBERG C.R., BAIRD D.D. – Timing of sexual intercourse in relation to ovulation. Effects on the probability to conception, survival of the pregnancy, and sex of the baby – «New England Journal of Medicine», 1995; 333:151721

ROLLAND M., LE MOAL J., WAGNER V., ROYE` D. AND DE MOUZON J. – Decline in semen concentration and morphology in a sample of 26 609 men close to general population between 1989 and 2005 in «France Human Reproduction», Vol.28, No.2 pp. 462–470, 2013

COOPER T.G., NOONAN E., VON ES, AUGER J., BAKER H.W., BEHRE H.M., HAUGEN T.B., KRUGER T., WANG C., MBIZVO M.T., ET AL. – World Health Organization reference values for human semen characteristics – «Hum Reprod Update» – 2010a

SLAMA R., EUSTACHE F., DUCOT B., JENSEN T.K., JORGGENSEN N., HORTE A., IRVINE S., SUOMINEN J., ANDERSEN A.G., AUGER J., ET AL. – Time to pregnancy and semen parameters: a crosssectional study among fertile couples from four European cities. «Hum Reprod».2002; 2:503–515.

JUNGWIRTH A., DIMER, T. , DOHLE G.R., GIWERCMAN A., KOPA Z., KRAUSZ C., TOURNAYE H. – Guidelines on Male Infertility – European Association of Urology – 2012

PHILLIPS K., GRIFO J. – The whole life fertility plan: understanding what affects your fertility to help you

get pregnant when you want to – Harlequin, 2015 ISBN13:9780.373892969

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ – Stato di attuazione della Legge N. 40/2004, in materia di Procreazione Medicalmente Assistita, 30 aprile 2008

JENSEN T.K., HEITMANN B.L, BLOMBERG JENSEN M., HALLDORSSON T.I., ANDERSSON A., SKAKKEBÆK N., JOENSEN U., LAURITSEN M., CHRISTIANSEN P., DALGÅRD C., LASSEN T. AND JØRGENSEN N. – High dietary intake of saturated fat is associated with reduced semen quality among 701 young Danish men from the general population– in «Am J Clin. Nutr.» February 2013 97: 411418

MISSMER S.A., WILLET W.C., HANKINSON S.E. FOR THE NURSES'HEALTH STUDY RESEARCH GROUP – Dietary fat and the incindence of endometriosis, «American Journal of Epidemiology»2007; 165 (Suppl):S24

THE ESHRE CAPRI WORKSHOP GROUP – Nutrition and reproduction in women, «Human Reproduction» – Update Vol 12, No 3, pp 193–207, 2006

PALMER D.J., METCALFE J., PRESCOTT S.L. − Preventing disease in the 21st century: the importance of maternal and early infant diet and nutrition. − «J Allergy Clin Immunol.», 2012

RAMLAU−HANSEN C.H., THULSTRUP A.M., NOHR E.A., BONDE J.P., SØRENSEN T.I., OLSEN J. − Subfecundity in overweight and obese couples − «Human Reproduction», Jun;22(6):1634−7, 2007

WISE L.A., ROTHMAN K.J., MIKKELSEN E.M., SØRENSEN H.T., RIIS A., HATCH E.E. − An internet −based prospective study of body size and time−to −pregnancy − «Human Reproduction», Jan; 25(1):253−64, 2010

WADE G.N., SCNEIDER J.E., LI H.Y. − Control of fertility by metabolic cues − «Am J Physiol», 270, E1−19, 1996

RATO L., ALVES M.G., SOCORRO S., DUARTE A.I., CAVACO J.E., OLIVEIRA P.F. − Metabolic Regulation is important for spermatogenesis − «Natr Rev Urol» 9, 330−338, 2012

SUTTON−MCDOWALL M.L., GILCHRIST R.B., THOMSON J.G. −The oivotal role of glucose

metabolism in determing oocyte development competence, «Reproduction» 139, 685–695, 2010

DUMITRESCU R., MEHEDINTU C., BRICEAG I., PURCAREA V.L., HUDITA D. –The polycystic ovary syndrome: an update on metabolic and hormonal mechanisms – «J Med Life». Apr–Jun;8 (2) : 142–5, 2015

GARCIA–GALIANO D., ALLEN S.J., ELIAS C.F. – Role of the adipocyte–derived hormone leptin in reproductive control – «Horm Mol Biol Clin Investig.» Sep;19(3):141–9, 2014

HAUSMAN G.J., BARB C.R., LENTS C.A. – Leptin and reproductive function, «Biochimie», 94, 2075–2081, 2012

DE OLIVEIRA C., DE MATTOS A.B., SILVA C.B., MOTA J.F., ZEMDEGS J.C. – Nutritional and hormonal modulation of adiponectin and its receptors adipoR1 and adipoR2 – «Vitamin Horm» 90, 57–94, 2012

WATHES D.C., ABAYASEKARA D.R., AITKEN R.J. - Polyunsatured fatty acids in male and female reproductivon , «Biol Reprod» 77, 190–201, 2007

GU L, LIU H, GU X, BOOTS C., MOLEY K.H., WANG Q. – Metabolic control of oocyte development: linking maternal nutrition and reproductive outcomes – «Cell Mol Life» Sci Jan 72(2) 251–271, 2015

SAFARINEJAD M.R., HOSSEINI S.Y., DADKHAH F., ASGARI M.A. – Relationship of omega–3 and omega–6 fatty acids with semen characteristics, and anti–oxidant status of seminal plasma: a comparison between fertile and infertile men – «Clin Nutr» Feb; 29(1):100–5, 2010

SANTANGELO C., VARÌ R., SCAZZOCCHIO B., FILESI C., MASELLA R. – Management of re production and pregnancy complications in maternal obesity: which role for dietary polyphenols? «BioFactors» 79–102, 2013

AHSAN U., KAMRAN Z., RAZA I., AHMAD S., BABAR W., RIAZ M.H., IQBAL Z. – Role of selenium in male reproduction – a review – «Anim Reprod Sci. » Apr; 146(1–2):55–622011, 2014

MISTRY H.D., BROUGHTON PIPKIN F., REDMAN C.W., POSTON L. – Selenium in reproductive health – «Am J Obstet Gynecol», Jan;206(1):21–30, 2012

BUHLING K.J., GRAJECKI D. – The effect of micronutrient supplements on female fertility – «Curr Opin Obstet Gynecol.», Jun; 25(3):173–80, 2013

BUHLING K.J., LAAKMANN E. – The effect of micronutrient supplements on male fertility – «Curr Opin Obstet Gynecol.» Jun; 26(3):199–209, 2014

TOLEDO E., LOPEZ–DEL BURGO C., RUIZ–ZAMBRANA A., DONAZAR M., NAVARRO–BLASCO I., MARTINEZ –GONZALEZ M.A., DE IRALA J. – Dietary patterns and difficulty conceiving: a nested case–control study. «Fertil Steril.» Nov; 96(5):1149–53, 2011

TIMMERMANS S., STEEGERS–THEUNISSEN R.P., VUJKOVIC M., BAKKER R., DEN BREEIJEN H., RAAT H., RUSSCHER H., LINDEMANS J., HOFMAN A., JADDOE V.W., STEEGERS E.A. Major dietary patterns and blood pressure patterns during pregnancy: the Generation R Study – «Am J Obstet Gynecol.», Oct;205(4):337.e1–12, 2011

CEDERROTH C.R., ZIMMERMANN C., NEF S. - Soy, phytoestrogens and their impact reproductive health Mol Cell Endocrinol – May 22;355(2):192–200, 2012

VAN HEMELRIJCK M., MICHAELSSON K., NELSON W.G., KANAREK N., DOBS A., PLATZ E.A., ROHRMANN S. - Association of serum calcium with serum sex steroid hormones in men in «NHANES III Aging Male» Dec, 16(4) 151–158, 2013

CHANG E.M., KIM Y.S., WON H.J., YOON T.K., LEE W.S. – Association between sex steroids, ovarian reserve, and vitamin D levels in healthy nonobese women – «J Clin Endocrinol Metab.» Jul;99(7):2526–32, 2014