

Dieta y estilo de vida influyen en la fertilidad, según un informe de Amnios in Vitro Project

Factores como el consumo de tabaco y alcohol, la falta de ejercicio físico, el estrés y la contaminación reducen la capacidad reproductiva. La OMS se vio obligada a establecer nuevos parámetros de calidad del espermatozoides en 2010 por la involución del semen

La dieta y el estilo de vida son dos factores que influyen en la fertilidad de hombres y mujeres. Así lo asegura una revisión de estudios realizada por la Clínica Amnios In Vitro Project. “La mala alimentación, el estrés, la contaminación, el consumo de tóxicos como el tabaco o el alcohol, el sobrepeso y la obesidad y la falta de actividad física tienen consecuencias en la capacidad reproductiva de hombres y mujeres. Por ello, es importante intervenir en los factores que se pueden controlar de cara a un mayor éxito de las técnicas de reproducción asistida”, asegura la doctora Marian Chávez, directora médica de la clínica madrileña.

Durante los más de tres meses que ha durado el confinamiento en España por la pandemia de la Covid-19 ha aumentado la ingesta de una dieta rica en azúcares y procesados. Según un estudio del Basque Culinary Center en el que han participado 600 consumidores españoles, un 27% de los encuestados reconocieron sentirse bajos de ánimo y haber comido más y peor, con un aumento del consumo de ultraprocesados durante la cuarentena. “En muchas ocasiones, se come por motivos emocionales, puede ocurrir también cuando se busca el embarazo y no llega”, indica la doctora Chávez.

El patrón alimentario, el sobrepeso y la obesidad inciden en la fertilidad tanto femenina como masculina. Una investigación publicada en el último número de la revista Current opinion in Obstetrics & Gynecology sugiere que un mayor consumo de fruta, una reducción de la ingesta de comida basura y bebidas azucaradas y una dieta de baja carga glucémica pueden facilitar la búsqueda del embarazo. Además, recomienda adoptar durante la búsqueda del embarazo una dieta general sana o de tipo mediterráneo. “La dieta mediterránea tiene múltiples ventajas. Ayuda a controlar el peso e incrementa la sensación de bienestar físico. Es un patrón alimentario adecuado para todas las edades y muy recomendable tanto en la búsqueda del embarazo como durante la gestación ya que, entre otras ventajas, puede ser un aliado frente a la diabetes gestacional”, comenta la doctora Chávez.

Otro trabajo, publicado en Human Reproduction, cifra en un 68% el aumento de la posibilidad de embarazo y de dar a luz a un bebé sano para las mujeres que siguen una alimentación basada en la dieta mediterránea durante los seis meses previos a someterse a un tratamiento de fecundación in vitro (FIV). Además, en un estudio anterior, el mismo grupo de investigación demostró que la dieta mediterránea también mejora la calidad del semen. “Una alimentación basada en alimentos vegetales como frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, aceite de oliva, cereales integrales y pescados (mejor azules) puede ayudar a conseguir el embarazo. También se recomienda consumir ácidos grasos omega-3, alimentos ricos en ácido fólico, y minerales como selenio, zinc y hierro”, enumera esta especialista.

Tóxicos e infertilidad masculina

La calidad del esperma se ha reducido entre un 50 y un 60% en los últimos 40 años, según un estudio publicado en Human Reproduction Update. Una investigación publicada en el último número de la revista Andrología enumera algunos factores que causan esta infertilidad masculina: el consumo de tabaco, alcohol y drogas recreativas (cannabis, opioides y anabolizantes), malos hábitos nutricionales, obesidad y síndrome metabólico; estrés térmico genital (por la exposición al móvil, portátil, ropa interior ajustada o baños calientes), exposición a disruptores endocrinos (bisfenol 4, ftalatos o pesticidas) y el estrés. “La infertilidad masculina supone un tercio de los diagnósticos de infertilidad (35%) y está presente en el 30% de los casos de causas mixtas o combinadas”, precisa esta ginecóloga.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) se vio obligada a establecer nuevos parámetros de calidad del esperma en 2010 debido a la involución del semen. “En un seminograma se analiza el volumen de semen y la concentración, morfología, motilidad y vitalidad de los espermatozoides. En 1999 el valor de referencia del volumen era de 2 mililitros, mientras que en 2010, disminuyó a 1,5 mililitros por eyaculación. Sobre la concentración, se ha pasado de 20 millones por mililitro de espermatozoides a 15 en un seminograma normal”, explica la doctora Chávez.

Datos de contacto:

Guiomar Lopez
912236678

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>