

Ônet fertilidad desvela por qué las españolas nacidas en 1975 son las menos fértiles

Las mujeres nacidas en 1975 es la generación que menos hijos ha tenido y que menos fértil es de los últimos 130 años

Así de alarmante está la situación según un estudio que realizó Albert Esteve, Daniel Devolder y Andreu Domingo, del [Centre d'Estudis Demogràfics de la Universitat Autònoma de Barcelona](#) tal y como desvela el [Atelier de Fertilidad Ônet](#) y cuya explicación relata su directora, la embrióloga Antonia González.

Las razones por las que las mujeres que han nacido este año han bajado el índice de fecundidad en España son variadas.

Los problemas de fertilidad, que cada día van en aumento, tienen parte de responsabilidad en esta baja tasa, ya que el porcentaje de hombres y mujeres que les cuesta tener un bebé es mayor cada año.

Como expertas en Fertilidad Integral desde Onêt pueden asegurar que estos problemas de fertilidad tienen distintos orígenes.

El primero, el cambio del tipo de vida y hábitos, "ya que tenemos a nuestro alcance comida, cada vez más procesada y menos nutritiva, por tanto, menos reconocible por nuestro organismo, y además causante de empeorar ciertas alteraciones hormonales asociadas a la infertilidad. No nos movemos lo suficiente, ya que ingerimos mucho más que quemamos, y esto crea un desbalance energético funcional. Afectando a nuestro sistema hormonal, importantísimo si queremos quedarnos embarazadas", explica.

Otro factor esencial en la infertilidad y en cualquier patología en el organismo es el estrés, tanto nervioso como físico. El no dormir las horas que se deben, tener los ritmos circadianos totalmente alterados, no tener una buena calidad del sueño, y por supuesto el estrés que genera el trabajo, la empresa, familia, las prisas por hacer todo ya y querer estar en todos los sitios.

"El estrés se está convirtiendo en otra pandemia, muchos más silenciosa pero igual de peligrosa que la hemos pasado, y veremos los resultados dentro de unos años. Niveles elevados de estrés sostenido en el tiempo nos altera la glándula tiroides, el intestino, la microbiota, la glucosa, el sistema inmune, nos inflama, aumenta la prolactina, baja la progesterona (hormona del embarazo) hoy en día ya existen estudios científicos que demuestran todas estas alteraciones y disfunciones, y mucho más que no podemos exponer aquí", confiesa la embrióloga.

El segundo, la edad de la mujer y el hombre. En las últimas décadas la edad de mujer al tener a su primer hijo se ha retrasado considerablemente más de 5-10 años, con lo que ello implica biológicamente. "Vivimos en una sociedad muy moderna y acelerada, pero nuestro organismo sigue siendo el mismo que hace miles de años. Y tendremos que empezar a tomar conciencia de esta disociación, por nuestro bien. En el caso de la mujer la edad importa y mucho, ya que nosotras nacemos con los óvulos que utilizaremos en el futuro en cada ciclo menstrual, y que darán lugar al embrión", reflexiona la experta.

Los óvulos envejecen y está demostrado que a partir de los 35 años empieza ya a descender la fertilidad femenina, y se produce otra bajada brusca a partir de los 40 años. Y la edad afecta porque cada vez se tienen menos óvulos (reserva ovárica) y porque el material genético de esos óvulos con los años es más defectuoso y por tanto genera embriones que no implantan en el útero o que acaban generando un aborto natural.

En el caso del hombre "los científicos pensábamos que no influía, pero estudios recientes nos demuestran que la edad también les afecta a ellos. Aumenta la fragmentación del ADN espermático y por tanto afecta a la fecundación del óvulo y al desarrollo del embrión. Lo que sí podemos decir es que ellos tienen más años de fertilidad, porque empieza a empeorar esa calidad seminal a partir de los 45 años, pudiendo tener una muestra seminal correcta hasta mínimo 10 años más. Cosa casi imposible en cada mujer", matiza González.

El tercero, las mujeres nacidas en el 75, un porcentaje de ellas, no han querido tener hijos por elección propia y conscientemente.

Y un cuarto caso, aquellas mujeres que sí quisieran ser madres, pero que, o no es momento, o no tienen el trabajo estable, o no tienen la pareja con la que formar esa familia (en el caso de que no quieran formar una familia monoparental), o quiere mejorar laboralmente, o no sienten que estén preparadas para emprender este viaje, de momento. "El problema llega cuando por todas estas razones posponemos la maternidad y cuando hemos llegado a tener el escenario perfecto (casa, trabajo, economía, estabilidad emocional, etc.) para que ese bebé llegue al mundo nos encontremos en el grupo de la infertilidad porque nuestros óvulos ya no son viables". "Tener un hijo no es una decisión fácil, ni física ni emocionalmente, pero casualmente las mujeres que nacimos en 1975 lo tenemos aún más complicado. Al menos eso dicen los estudios, con la conclusión final de que un 30% de las mujeres nacidas en este año no serán madres", concluye.
