



Seguir una dieta pobre afecta a la calidad del semen

Un equipo español de investigadores ha demostrado que los componentes de la dieta son factores «determinantes» en la función del esperma masculino, y podrían evitar o reducir la infertilidad, un problema que afecta al 15% de las parejas en edad reproductiva.

Los factores masculinos, como la disminución de la calidad del semen, son los responsables de cerca del 25 por ciento de los casos.

En este contexto, el patrón dietético, los componentes de la dieta y los nutrientes han sido estudiados durante décadas como posibles determinantes de la función espermática y/o la fertilidad.

Por eso, científicos de la Universitat Rovira i Virgili (URV) y del Institut d'Investigació Sanitària Pere i Virgili (IISPV), integrados en el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN), han hecho la primera revisión sistemática de todos los estudios de la literatura científica que relacionan dieta y fertilidad masculina.

Los resultados del estudio demuestran que una dieta saludable, rica en algunos

nutrientes como los ácidos grasos omega-3, algunos antioxidantes (vitamina E, vitamina C, Beta caroteno, selenio, zinc, criptoxantina y licopeno) y otras vitaminas (vitamina D y folato), y un bajo consumo de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans se asocian a una mejoría de la calidad espermática.

Además, el pescado y marisco, el pollo, cereales, verduras y fruta, o lácteos bajos en grasas, también se asocian a una mejor calidad del semen y/o actividad espermática.

Por el contrario, el consumo excesivo de carnes rojas y procesadas, alimentos ricos en soja, dulces y bebidas edulcoradas, ciertos lácteos enteros, y la ingesta de alcohol y cafeína se asocian, en algunos estudios con una disminución de la calidad espermática.

En referencia a la capacidad de fecundación, un elevado consumo de alcohol, cafeína y carnes rojas y procesadas en hombres, se ha relacionado negativamente con las probabilidades de embarazo y las tasas de fertilización de las parejas.

Según los investigadores, estos resultados subrayan el valor de seguir una dieta saludable como la Mediterránea, que podría mejorar significativamente la calidad espermática y aumentar la tasa de fecundabilidad de la pareja.