

# A dieta para mejorar la calidad de los espermatozoides

*Los hombres con ingestas ricas en grasas saturadas tienen menos esperma y de peor calidad*

- Por MAITE ZUDAIRE. 27 de marzo de 2012
- [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/adulto\\_y\\_vejez/2012/03/27/208350.php#.T39fTSgTXOY.twitter](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/adulto_y_vejez/2012/03/27/208350.php#.T39fTSgTXOY.twitter)

La fertilidad masculina ha demostrado ser igual de determinante que la femenina. Los datos son rotundos: en un tercio de los casos la infertilidad es problema de la mujer, el otro tercio del hombre, el 15% se debe a una combinación del hombre y la mujer y el resto de los casos son inexplicados. Si bien se sabe que los problemas endocrinos, como diabetes mellitus o de tiroides, afectan a la fertilidad, en la búsqueda de las causas se empiezan a revelar los **errores en la dieta como factor de alto riesgo**. Pero también se ha confirmado que la ingesta de alimentos ricos en grasas poliinsaturadas omega 3, presentes en el pescado y el aceite, devienen en un esperma de mejor calidad.

La **fertilidad** es un problema cada día más presente en la sociedad actual. Las causas son muy diversas y en la búsqueda de aquellas que se relacionan con los hábitos se reveló clave el gusto por el tabaco. Fumar es uno de los factores prominentes que contribuyen al bajo conteo espermático en hombres. En esta línea, los investigadores buscaron otras confirmaciones sobre hábitos perniciosos para defender el beneficio de abandonarlos. Entre diciembre de 2006 y agosto de 2010, un equipo del Hospital de Massachusetts, referente mundial en el tratamiento de infertilidad, interrogó a hombres sobre su dieta y analizó muestras de su semen. El número total de espermatozoides en una eyaculación debe ser, al menos, de 39 millones, lo que consigue una concentración de espermatozoides de 15 millones por mililitro.

Los investigadores descubrieron que **la relación entre las grasas y la calidad del semen estaba en gran medida condicionada por el consumo de grasas saturadas**. Los hombres que comían más grasas saturadas tenían un 35% menos de esperma que los hombres que consumían menos. Además, los varones que tomaban más grasas omega 3 tenían un 2% más de concentración de espermatozoides.

Dieta para mejorar la calidad fértil del esperma

Aunque el estudio advierte de que se debe continuar con el trabajo para obtener una certeza científica más profunda, pone en aviso sobre la grasa y el tipo que condiciona que una dieta sea más sana, no solo en términos generales, sino también en la producción de espermatozoides, condición directa para ser fértil o no serlo. La comunidad científica ya admitió los **efectos beneficiosos de una dieta con cantidades adecuadas de antioxidantes** (vitamina E, vitamina C y betacaroteno) en la movilidad de los espermatozoides. Ahora se trata de fortalecer esa calidad y aumentar la cantidad o, al menos, evitar que se reduzca. Se busca procurarse una dieta que mejore la calidad del esperma.

## *Una dieta con cantidades adecuadas de antioxidantes es beneficiosa en la movilidad de los espermatozoides*

Conviene elegir carbohidratos integrales, ingerir cítricos y otras frutas ricas en vitamina C a diario, incluir una vez por semana, al menos, legumbres ricas en zinc como las judías rojas y blancas y, sobre todo, tomar de manera habitual alimentos ricos en omega 3 o ácidos grasos polisaturados. Además, hay que elegir pescado azul al menos tres veces por semana, comer cuatro nueces al día, usar como aliño la salsa de soja o añadir soja fresca a la ensalada diaria.

Tampoco hay que olvidar los alimentos ricos en betacaroteno (precursor de la vitamina A en el organismo), como la zanahoria, la calabaza, el albaricoque y la mayoría de las hortalizas de color anaranjado-rojizo, así como las verduras de hoja verde. Esta lista de hábitos alimentarios tiene la ventaja de estar en coherencia con una alimentación sana. Además, se recomienda hacer ejercicio, pero sin excesos. Los estudios alertan de que un entrenamiento excesivo, con más de cinco horas de deporte al día, o abusar de circuitos de musculación somete al cuerpo a un estrés que repercute de manera negativa en la producción del esperma.

### Alimentos que empeoran la calidad del esperma

La mala calidad del esperma se relaciona con la mala alimentación. Esta es una razón más para renunciar a los hábitos alimentarios perniciosos. No solo se debe abandonar el tabaquismo, reducir el consumo de alcohol y evitar las drogas, sino que la lista de malas costumbres se amplía. La carne roja no debe constar en el plato cada día. Pero sobre todo, hay que tachar de la lista de la compra las grasas saturadas, con especial atención a las grasas trans.

Si se quiere potenciar la fertilidad, nada de snacks ni aperitivos salados (patatas fritas, palomitas), hay que retirar los productos precocinados (empanadillas, croquetas, canelones o pizzas) y prescindir de la ingesta cotidiana de mantequilla, nata, salsas grasas y quesos. Nada de bollería industrial, ni helados no artesanos. Estas prohibiciones deberían respetarse a lo largo de todo el periodo en que se quiere ser padre y, si se logra incluir el hábito más allá de la edad fértil, se conseguiría una dieta más amiga del corazón.

## **NUTRIENTES PARA MEJORAR LA FERTILIDAD**

Seguir una dieta sana es aplicarse en lograr una mejoría en todos los aspectos, pero también en la fertilidad. Hay una serie de nutrientes que, si bien no determinan la calidad del esperma, el movimiento y el número de los espermatozoides, potencian ir por buen camino. El ácido fólico (abundante en las verduras y los cereales integrales), el zinc (rico en las legumbres), la vitamina C (antioxidante natural por excelencia), la vitamina E (parapeto de los radicales libres) y la vitamina A (protectora de las células) son nutrientes que colaboran en la mejoría de los órganos sexuales y en su actividad.