

# Deje las grasas, su semen se lo agradecerá

Banco de esperma en California. | Isaac Hernández

- Los varones con una dieta más grasienta tienen esperma de menor calidad
- Cada vez más estudios alertan de la relación entre obesidad e infertilidad

María Valerio | Madrid.

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/03/13/nutricion/1331642444.html>

14/03/2012

La obesidad gana cada día más puntos como uno de los factores implicados en la infertilidad de miles de parejas en todo el mundo. Esta misma semana, un nuevo estudio advierte a los varones de que una ingesta elevada de grasas saturadas perjudica a la calidad de su esperma.

La infertilidad afecta a un 10%-15% de las parejas que quieren tener descendencia; y de ellas, en más de la mitad de los casos existe algún problema en el varón. Hasta ahora, el alcohol, la cocaína, la marihuana o el tabaco encabezaban la lista de sustancias perjudiciales para el esperma; pero cada vez son más las evidencias que apuntan a que **la dieta y el sobrepeso pueden tener también parte de 'culpa'**.

Así lo ha concluido un equipo del Hospital General de Massachusetts (EEUU) después de analizar a 99 hombres que acudieron a su servicio de fertilidad entre 2006 y 2010. Sus conclusiones señalan que un alto consumo de grasas saturadas (presentes por ejemplo, en la bollería o los alimentos procesados) se relaciona con un recuento de esperma un 43% menor y una concentración de espermatozoides en el mismo un 38% inferior a la de varones con una dieta más sana.

El trabajo, que se acaba de dar a conocer en '[Human Reproduction](#)', añade un dato adicional: los varones con una mayor ingesta de grasas 'positivas', como son los **omega 3** presentes en el pescado y el aceite de oliva, tenían un semen de mejor calidad.

Los resultados no sorprenden a Jaime Mendiola, de la división de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Murcia, que ya observó que los varones con peor calidad seminal comían menos frutas y verduras. "Es un estudio muy interesante, aunque se trata de una muestra pequeña y habrá que replicar los resultados", apunta en la misma línea Ferrán García, andrólogo del Institut Marqués; "además, no está diseñado para probar causalidad, por lo que **hay que tomarlo con cautela**".

Como él mismo señala, de acuerdo con Rafael Prieto (del servicio de Andrología del Hospital Reina Sofía de Córdoba), existe una tendencia creciente a emplear **suplementos de omega 3** para reforzar la cantidad y calidad de los espermatozoides. "Aunque hay pocos trabajos todavía, parece que reducen la entrada de radicales libres en el espermatozoide", explican. "Aunque nuestro objetivo debe ir más allá, porque el objetivo no debe ser tener muchos espermatozoides, sino que estos logren fecundar", remarca Prieto.

## Lo primero, adelgazar

"El problema de la infertilidad masculina es que en la mayoría de los casos no tiene una única causa, sino que es multifactorial", explica a ELMUNDO.es la doctora Ana Puigvert, presidenta de la Sociedad Española de Andrología. Aunque reconoce que su observación diaria en el servicio de Andrología de la Clínica Quirón de Barcelona confirma el carácter nocivo de la grasa. Por eso, no es extraño que las primeras recomendaciones a las parejas que acuden a la Unidad de Medicina Reproductiva tengan que ver con la **dieta y la pérdida de peso**.

Los propios investigadores, dirigidos por Jill Attaman, admiten que se trata de una investigación pequeña; aunque apuntan: "Mientras se confirman nuestras conclusiones, los varones que reduzcan su ingesta de grasas saturadas no sólo mejorarán su salud en general, sino que podrían estar beneficiando además su fertilidad".

En el trabajo de Attaman, el 71% de los participantes era obeso o tenía sobrepeso (un porcentaje similar al de la población estadounidense en general); aunque su análisis desgaja de manera independiente el efecto de las grasas del que puede tener el sobrepeso en la infertilidad.

En este sentido, Mendiola recuerda que los varones obesos tienen menores niveles de testosterona, que las grasas aumentan el estrés oxidativo de las células y el nivel de radicales libres; y como concluye Puigvert el último lugar: "Algo tan elemental como que los varones obesos disminuyen la frecuencia del coito".