

**Hábitos de vida y salud**

El culto al cuerpo hace mella en la calidad del esperma y pone en riesgo la fertilidad

● *Los bancos de semen cada vez rechazan a más jóvenes por déficits en su fluido*

● *Los andrólogos alertan que ciertas sustancias para ponerse en forma dañan la fertilidad*

● *Los tratamientos para la calvicie también inciden en la formación de espermatozoides*



Lluís Basas, andrólogo y director del banco de semen de la Fundació Puigvert, prepara una muestra de esperma para su posterior análisis

XAVIER CERVERA

MAYTE RIUS
Barcelona

Los indicadores de que España se encamina a ser un país subfétil según los parámetros de la OMS se suceden. Un trabajo publicado a finales del año pasado con estudios de más de medio centenar de países comparando registros espermáticos entre 1973 y 2018 de hombres sanos apuntaba que la calidad del semen se había reducido a la mitad en ese periodo. Y los informes de las clínicas de reproducción asistida apuntan en la misma dirección. Un estudio del grupo IVI sobre muestras de 120.000 pacientes de las últimas dos décadas concluye que el ries-

go de los hombres de precisar tratamientos de fertilidad para ser padres ha crecido un 9%. Y el análisis de 5.000 muestras examinadas en los últimos cinco años por el Instituto Bernabeu (IB) constata la disminución de un 16% en la concentración de espermatozoides y del 12% en la motilidad.

Y la peor calidad del semen no la detectan solo en el caso de varones que acuden con sus parejas por problemas de fertilidad. También la aprecian entre los candidatos a donante de semen, que son jóvenes de entre 18 y 35 años que se presuponen sanos. El Instituto Bernabeu informaba hace unos días que, en cinco años, la tasa de aceptación de donantes para su banco de semen ha pasado del

15% al 8%. Y ocho de cada diez rechazados lo fueron por baja calidad seminal.

La tasa de aceptación que facilitan otros bancos de semen consultados es algo superior –del 10%, explican desde IVI Valencia o del 20%, desde la Fundació Puigvert– pero en todos cuentan que el principal motivo de rechazo es que el semen del candidato no cumple con los estándares de calidad requeridos. Claro que los parámetros de calidad seminal que se piden a los donantes son más exigentes que los que fija la OMS para considerar a un hombre subfétil. “Se les pide, por ejemplo, entre tres y cuatro veces la cantidad de espermatozoides por mililitro de la que se considera normal

porque las muestras se van a congelar y descongelar, y en ese proceso hay una pérdida de calidad seminal”, detalla Gabi Adalid, enfermero de andrología y coordinador del programa de donación de semen de la Fundació Puigvert.

Con todo, la directora científica del laboratorio de genética del IB, Belén Lledó, asegura que el 40% de los candidatos a donantes que se rechazan por mala calidad seminal “no cumple los criterios de la OMS, son subfértiles y se les aconseja que vayan al urólogo”.

¿A qué obedece esta caída en la calidad del semen? “Es difícil atribuir a una causa concreta el problema que tenemos con la fertilidad, porque en ella influyen muchos factores y se interrelacionan

entre ellos”, responde el presidente de la Sociedad Española de Fertilidad, Juan José Espinós. Lluís Bassas, andrólogo y director del banco de semen de la Fundació Puigvert, asegura que en esa visión negativa sobre la evolución de la calidad del semen inciden desde cambios metodológicos a la hora de analizarlo hasta los avances en genética que lleva a que se rechacen más candidatos, pasando por el retraso de la edad a la que las personas se animan a ser padres o madres.

Pero, como explica Rocío Rivera, directora del laboratorio de andrología de IVI Valencia, lo que ven en las muestras de donantes jóvenes indica que no solo es cuestión de edad, sino más bien de esti-



lo de vida. "Lo que más ha cambiado en los últimos años es la forma en que vivimos: vida más sedentaria, más exposición a contaminantes, una dieta más desequilibrada, más obesidad, más consumo de tóxicos, más estrés... y todo eso condiciona no solo a la persona en cuestión, sino también a su descendencia por la epigenética", resume el doctor Espinós.

Y entre todos esos cambios los expertos en fertilidad tienen claro uno que está afectando de manera clara al semen de muchos hombres: el culto al cuerpo. "El efecto gimnasio está llegando a las consultas de fertilidad; la sustancias que muchos hombres toman para mejorar su rendimiento deportivo desestabilizan el sistema hormonal y eso afecta a la formación de gametos, a la calidad del semen y a la fertilidad", resume Lledó.

"Los anabolizantes son extremadamente perjudiciales para la fertilidad masculina y su efecto es inmediato, y son muchos los hombres que los consumen, que toman esteroides para estimular su fuerza, mejorar su resistencia al ejercicio y su aspecto físico; lo vemos en la consulta, porque la caída de espermatozoides que estas sustancias producen es muy exagerada, pero muchos niegan tomarlos porque les da vergüenza, porque se han vuelto adictos o porque ni saben que lo lleva el gel que se ponen en la piel porque se

Los especialistas vinculan el aumento de la infertilidad masculina con los hábitos de vida

lo recomendó alguien en el gimnasio", enfatiza el doctor Bassas.

Una experiencia similar a la que relata el presidente de la SEF: "Es muy frecuente, pacientes musculados que sabes que es imposible que la infertilidad sea por otra causa y niegan que tomen nada... El problema es que son productos que escapan al control de las autoridades sanitarias, que se venden como algo positivo para estar más guapos, tener más musculatura... y nadie explica a esos chavales que puede tener un efecto negativo en la producción espermática".

Pero los anabolizantes no son la única vía por la que el culto al cuerpo lastra la calidad del semen. "Los tratamientos para la calvicie y los implantes capilares se han popularizado, y el medicamento que se toma, el finasterida, aumenta los niveles de testosterona en el cuerpo y eso desregula las hormonas que hacen que se generen espermatozoides", explica la doctora Rivera, de IVI Valencia.

Claro que tanto en el caso de los anabolizantes como de los tratamientos para el pelo los efectos sobre el esperma son temporales. "Cuando dejas de tomarlo las hormonas vuelven a sus niveles y recuperas la fertilidad, pero a veces tarda meses", apunta Bassas. ●

MEJORAR LA CALIDAD

Fuera alcohol, tabaco y el ejercicio intenso

Los valores de la OMS. Se considera un recuento bajo de espermatozoides si hay menos de 15 millones de espermatozoides por mililitro o menos de 39 millones de espermatozoides por eyaculado. Además, una muestra seminal debe tener al menos un 40% de espermatozoides móviles.

Evitar tabaco y alcohol. La primera "receta" de los expertos para quienes quieren mejorar su calidad seminal es evitar las sustancias tóxicas, entre ellas, el alcohol y el tabaco. La nicotina aumenta las anomalías morfológicas de los espermatozoides y afecta a su número y motilidad. Y el alcohol interfiere en la producción de testosterona.

Nada de ejercicio extremo. La actividad física forma parte del estilo de vida saludable que favorece la calidad del semen, pero el ejercicio intenso o intensivo no, porque eleva mucho la temperatura corporal y no les va bien a los testículos, que precisamente se ubican en el exterior del cuerpo para tener dos grados menos que el organismo y que sea posible la espermatogénesis, explica la doctora Rocío Rivera.

Mínimos procesados en la dieta. Comer lo más sano posible, poca carne y evitando en lo posible los alimentos procesados ayuda a reducir la exposición a disruptores endocrinos. También conviene reducir en lo posible la exposición a productos químicos y a la contaminación atmosférica.

Cuidar el peso. Está demostrado que la obesidad reduce el volumen de eyaculación y la concentración de espermatozoides, además de afectar a su motilidad. Por ello, llevar una dieta equilibrada y tener un peso saludable se considera muy importante para una buena calidad seminal.

Dormir suficiente. La falta de sueño y de tiempo de descanso actúa en los niveles de testosterona, y eso afecta a la cantidad de espermatozoides y a su supervivencia.

Controlar el estrés. El estado emocional, especialmente el estrés, influye en la estructura de las células reproductivas y condiciona gravemente la calidad seminal. Así que los expertos recomiendan realizar actividades que contribuyan a relajarse.