



Hàbits de vida i salut

El culte al cos afecta la qualitat de l'esperma i posa en perill la fertilitat

● Els bancs de semen cada vegada rebutgen més joves per déficits en el fluid

● Els andròlegs alerten que certes substàncies per posar-se en forma danyen la fertilitat

● Els tractaments per a la calvície també incideixen en la formació d'espermatozoides



XAVIER CERVERA

Lluís Bassas, andròleg i director del banc de semen de la Fundació Puigvert, preparant una mostra d'esperma per analitzar-la

MAYTERIUS
Barcelona

Els indicadors que Espanya s'encamina a ser un país subfèrtil segons els paràmetres de l'OMS se succeeixen. Un treball publicat a final de l'any passat amb estudis de més de mig centenar de països que comparava registres espermatològics entre 1973 i 2018 d'homes sans apuntava al fet que la qualitat del semen s'havia reduït a la meitat aquell període. I els informes de les clíniques de reproducció assistida apunten cap a la mateixa direcció. Un estudi del grup IVI sobre mostres de 120.000 pacients de les últimes dues dècades conclou que el risc que

els homes necessitin tractaments de fertilitat per ser pares ha crescut un 9%. I l'anàlisi de les 5.000 mostres examinades els últims cinc anys per l'Institut Bernabeu (IB) constata una disminució d'un 16% de la concentració d'espermatozoides i del 12% de la motilitat.

I la pitjor qualitat del semen no la detecten només en els casos d'homes que van amb les parelles a consultes per problemes de fertilitat. També l'aprecien entre els candidats a donant de semen, que són joves d'entre 18 i 35 anys suposadament sans. L'Institut Bernabeu informava fa uns dies que, en 5 anys, la taxa d'acceptació de donants per al banc de semen ha passat d'un 15% a un 8%. I vuit de

cada deu rebutjats ho van ser per baixa qualitat seminal.

La taxa d'acceptació que faciliten altres bancs de semen consultats és una mica superior –d'un 10%, expliquen des d'IVI València, o d'un 20%, des de la Fundació Puigvert– però tots coincideixen que el motiu principal de rebutjar és que el semen del candidat no compleix amb els estàndards de qualitat que es requereixen. És clar que els paràmetres de qualitat seminal que es demanen als donants són més exigents que els que fixa l'OMS per considerar un home subfèrtil. “Se'ls demana, per exemple, entre tres i quatre vegades la quantitat d'espermatozoides per mil·lilitre de la que es considera normal perquè les

mostres es congelaran i descongelaran, i en el procés hi ha una pèrdua de qualitat seminal”, detalla Gabi Adalid, infermer d'Andrologia i coordinador del programa de donació de semen de la Fundació Puigvert.

Amb tot, la directora científica del laboratori de genètica de l'IB, Belén Lledó, assegura que un 40% dels candidats a donants que rebutgen per mala qualitat seminal “no compleixen els criteris de l'OMS, són subfèrtils i se'ls aconsella que vagin a l'uròleg”.

A què obeeix la caiguda de la qualitat del semen? “És difícil atribuir el problema que tenim amb la fertilitat a una causa concreta, perquè hi influeixen molts factors i s'interrelacionen”, res-

pon el president de la Societat Espanyola de Fertilitat, Juan José Espinós. Lluís Bassas, andròleg i director del banc de semen de la Fundació Puigvert, assegura que en la visió negativa sobre l'evolució de la qualitat del semen hi incideixen des de canvis metodològics a l'hora d'analitzar-lo fins als avenços en genètica que fan que es rebutgin més candidats, a més del retard de l'edat a la qual les persones s'animen a ser pares o mares.

Però, com explica Rocío Rivera, directora del laboratori d'andrologia d'IVI València, el que veuen a les mostres de donants joves indica que no només és qüestió d'edat, sinó més aviat d'estil de vida. “El que més ha



canviat els últims anys és la manera en què vivim: vida més sedentària, més exposició a contaminants, una dieta més desequilibrada, més obesitat, més consum de tòxics, més estrès... I tot això condiona no només la persona en qüestió, sinó també a la descendència per l'epigenètica", resumeix el doctor Espinós.

I entre tots els canvis, els experts en fertilitat en tenen clar quin afecta de manera clara el semen de molts homes: el culte al cos. "L'efecte gimnàs arriba a les consultes de fertilitat; les substàncies que molts homes prenen per millorar el rendiment esportiu desestabilitzen el sistema hormonal i això afecta la formació de gàmetes, la qualitat del semen i la fertilitat", resumeix Lledó.

"Els anabolitzants són extremadament perjudicials per a la fertilitat masculina i l'efecte és immediat; i són molts els homes que els consumeixen, que prenen esteroides per estimular la força, millorar la resistència a l'exercici i l'aspecte físic; ho veiem a la consulta, perquè la caiguda d'espermatozoides que aquestes substàncies produeixen és molt exagerada, però molts neguen que els prenen perquè els fa vergonyosa, perquè s'hi han tornat addictes, o perquè ni saben què porta el gel que es posen en la pell perquè el va recomanar algú al gimnàs", emfasitza el doctor Bassas.

Els especialistes vinculen l'augment de la infertilitat masculina amb els hàbits de vida

Una experiència similar a la que relata el president de la SEF: "És molt freqüent: pacients masculins en qui saps que és impossible que la infertilitat sigui per una altra causa i neguen que prenguin res... El problema és que són productes que escapen al control de les autoritats sanitàries, que es venen com a una cosa positiva per estar més guapos, tenir més musculatura..., i ningú no explica a aquests nois que pot tenir un efecte negatiu pel que fa a la producció d'esperma". Però els anabolitzants no són l'única via per la qual el culte al cos frena la qualitat del semen. "Els tractaments per a la calvicie i els implants capil·lars s'han popularitzat i el medicament que es pren, la finasterida, augmenta els nivells de testosterona al cos i això desregula les hormones que fan que es produeixin espermatozoides", explica la doctora Rivera, d'IVI València.

Es clar que tant en el cas dels anabolitzants com en el dels tractaments per al cabell els efectes sobre l'esperma són temporals. "Quan deixes de prendre'ls, les hormones tornen als seus nivells i recuperes la fertilitat, però de vegades triguen mesos", afirma Bassas. ●

MILLORAR LA QUALITAT

Fora l'alcohol, el tabac i l'exercici intens

Els valors de l'OMS. Es considera un recompte baix d'espermatozoides si hi ha menys de 15 milions d'espermatozoides per mil·lilitre o menys de 39 milions d'espermatozoides per ejaculació. A més, una mostra seminal ha de tenir almenys un 40% d'espermatozoides mòbils.

Evitar tabac i alcohol. La primera "recepta" dels experts per a qui vol millorar la seva qualitat seminal és evitar les substàncies tòxiques, entre les quals hi ha l'alcohol i el tabac. La nicotina augmenta les anomalies morfològiques dels espermatozoides i n'afecta el nombre i motilitat. I l'alcohol interfereix en la producció de testosterona.

Res d'exercici extrem. L'activitat física forma part de l'estil de vida saludable que afavoreix la qualitat del semen, però l'exercici intens o intensiu no, perquè eleva molt la temperatura corporal i no els va bé als testicles, que precisament són a l'exterior del cos per tenir dos graus menys que l'organisme i que sigui possible l'espermato-genèsi, explica la doctora Rocío Rivera.

Minims processats en la dieta. Menjar com més sa millor, poca cam i evitant en la mesura que sigui possible els aliments processats ajuda a reduir l'exposició a disruptors endocrins. També convé reduir sempre que es pugui l'exposició a productes químics i a la contaminació atmosfèrica.

Cuidar el pes. Està demostrat que l'obesitat redueix el volum d'ejaculació i la concentració d'espermatozoides, a més d'afectar-ne la motilitat. Per això fer una dieta equilibrada i tenir un pes saludable es considera molt important per a una bona qualitat seminal.

Dormir prou. La falta de son i de temps de descans actua en els nivells de testosterona i això afecta la quantitat d'espermatozoides i la seva supervivència.

Controlar l'estrès. L'estat emocional, especialment l'estrès, influeix en l'estructura de les cèl·lules reproductives i condiona greument la qualitat seminal. De manera que els experts recomanen practicar activitats que contribueixin a relaxar-se.