Hàbits i tòxics que malmeten la qualitat del semen

Factors que poden disminuir les possibilitats d'embaràs

[inicicentrareport]Si **busques l'embaràs**, has de saber que una mala **qualitat del semen** pot influir en el procés. I és que els espermatozoides han de complir determinades condicions per permetre la gestació. Així, per exemple, si mostren una motilitat baixa o són immòbils no són capaços d'arribar fins a l'òvul per fecundar-lo.

[GotaVerdaPle] Què determina la qualitat del semen? Els tres paràmetres més representatius són la concentració, mobilitat i morfologia. Aquestes variables determinen com ha de ser un espermatozoide sa capaç de produir l'embaràs.

[GotaVerdaBuit] **Concentració:** fa referència a la quantitat d'espermatozoides que hauria d'haver-hi en l'ejaculat. Per sota de 15 milions/ml, pot causar problemes per a produir l'embaràs. Com més augmenta en nombre d'espermatozoides l'ejaculat, les probabilitats d'aconseguir l'òvul i fecundar-lo són més elevades.

Segons dades de l'OMS, fins a l'any 1985 el nombre normal d'espermatozoides en el semen ejaculat era de 100 milions/cc. Aquesta mitjana s'ha anat rebaixant amb els anys, fins als 60 milions/cc l'any 1986, a 20 milions/cc el 1992 i a 15 milions/cc el 2010.

[GotaVerdaBuit] **Mobilitat:** sobre el 40% dels espermatozoides han de tenir una bona motilitat. Aquests han de nedar per l'aparell reproductor femení per a poder fecundar l'òvul.

[GotaVerdaBuit] **Morfologia:** la forma dels espermatozoides en l'ejaculat és molt diversa. No obstant això, es requereix un mínim d'espermatozoides que tinguin caps ovalats amb coll robust i cua mòbil.

Hi ha diferents factors que poden influir en la **qualitat del semen**. Encara que cap d'ells pot aconseguir normalitzar un factor patològic, sí que cal tenir-los present per augmentar les possibilitats de concebre naturalment:

[GotaVerdaPle] **Edat**

La facultat de procrear en els homes no es manté inalterable en el temps. Nombrosos estudis indiquen que la qualitat de l'esperma pot decréixer, provocant una disminució de la fertilitat. Això es deu al fet que l'envelliment va acompanyat d'un descens dels nivells de testosterona, l'hormona que s'encarrega de regular la fabricació d'espermatozoides.

[GotaVerdaPle] **Dieta**

Una dieta saludable pot contribuir a millorar la qualitat del semen. Prendre aliments rics en antioxidants (fruites, sobretot les cítriques), omega 3 (fruits secs), beta-carotens (pastanaga), licopens (tomàquet), oligoelements com el seleni o el zinc (sèsam, xai, ostres) o àcid fòlic (verdures) pot millorar no només els paràmetres, sinó també la qualitat de l'ADN que contenen els espermatozoides.

D'altra banda, dietes riques en greixos saturats o en carbohidrats s'han relacionat sistemàticament

amb semen de pitjor qualitat, tant en quantitat d'espermatozoides com en motilitat.

[GotaVerdaPle] **Estrès**

Encara que els mecanismes pels quals l'estrès afecta a la fertilitat encara no s'han descobert, són molts els estudis que apunten que l'ansietat pot causar menor concentració, motilitat i morfologia espermàtica.

Sembla ser que la clau es troba en els alts nivells de glucocorticoides en sang detectats en casos d'estrès crònic. Aquesta substància pot afectar les hormones sexuals masculines i, per tant, a la creació d'espermatozoides.

L'estrès també pot crear problemes com a disfunció erèctil i desapetencia sexual, la qual cosa condueix al fet que es redueixi la freqüència dels actes sexuals i les possibilitats d'un embaràs.

[GotaVerdaPle] **Alcohol i drogues**

L'alcohol i les drogues poden influir en els nivells hormonals i, com a conseqüència, en els paràmetres seminals. S'ha pogut observar que el consum d'alcohol en excés donava lloc a pitjors paràmetres espermàtics i aquests decreixien a mesura que augmenta la quantitat d'alcohol consumida. També s'ha constatat que el consum de drogues, sobretot heroïna i marihuana, afecten negativament la qualitat seminal.

[GotaVerdaPle] **Químics i tòxics**

Són molts els estudis que avalen que substancies tòxiques, com a pesticides, el plom o el mercuri poden tenir una repercussió en la qualitat espermàtica.

Un d'ells és el bisfenol A, una substància que es troba en alguns plàstics que s'ha demostrat que influeix en la fertilitat.

[GotaVerdaPle] **Medicaments**

Certs medicaments poden influir en la fabricació d'espermatozoides. Molts d'ells tenen efectes reversibles quan es deixen de prendre. No obstant això, molts altres fàrmacs poden tenir efectes irreversibles. Per això, és necessari que els medicaments siguin receptats per un metge i consultar prèviament amb ells si es desitja buscar l'embaràs.

[GotaVerdaPle] **Vida sexual**

Una abstinència sexual molt prolongada pot repercutir en la qualitat del semen. Els espermatozoides no són ejaculats i es va acumulant substàncies nocives que augmenten l'estrès oxidatiu del semen. A més, si aquest temps sense produir ejaculats es prolonga, pot repercutir en la fabricació d'espermatozoides, ja que els testicles frenen la producció d'aquests al no ser utilitzats amb la freqüència deguda.
[ficentrareport]