Los malos hábitos alimentarios, el sobrepeso y problemas endocrinos amenazan la fertilidad

Según los doctores Jan Tesarik y Raquel Mendoza Tesarik, directores de la clínica MARGen de Granada, "hay mujeres que no pueden perder el peso con una simple dieta porque sufren de una enfermedad endócrina, aún no diagnosticada. Es preciso buscar las posibles causas endócrinas en cada paciente de sobrepeso antes de recomendar cualquier tratamiento o dieta"

La tasa de fecundidad ha pasado de tres hijos por mujer, al inicio de los años 1970, hasta 1,2 hijos por mujer a finales del siglo XX. Pese a que estas tasas han mejorado en las dos últimas décadas, siguen sin alcanzarse el número de nacimientos necesarios para el relevo generacional. Más allá de razones culturales y sociales, el sobrepeso, que afecta a una tercera parte de la población, es un factor importante que contribuye a la infertilidad.

¿Cómo saber si se tiene sobrepeso?

Para saber si se tiene sobrepeso basta con dividir el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros. El resultado es el índice de masa corporal (IMC). Si su valor es igual o superior al 25, existe un sobrepeso, y si es igual o superior a 30, hay obesidad. Según diferentes estudios, el 31% de las mujeres europeas tienen sobrepeso, y 16% de ellas sufren de obesidad. En los hombres, la situación es muy parecida.

¿Cómo afecta el sobrepeso a la fertilidad?

Hay dos cuestiones diferentes relacionadas que este problema. La primera, tanto para un hombre como para una mujer, ¿cómo afecta el sobrepeso a la calidad de los gametos (espermatozoides y óvulos, respectivamente)? Segunda, si soy mujer, cómo afecta el sobrepeso al inicio y el desarrollo posterior de el embarazo.

En el caso de los hombres, hay datos que sugieren que el sobrepeso disminuye la calidad de los espermatozoides, aunque son necesarios más estudios para confirmar esta tesis. En cuanto a las mujeres, la cuestión es más compleja, ya que hay que distinguir entre los efectos del sobrepeso sobre la calidad de los óvulos, y los asociados a la receptividad uterina para los embriones y sobre la evolución posterior del embarazo. Varios estudios han mostrado una asociación del sobrepeso femenino con una reducción de óvulos normalmente fecundados y de embriones de buena calidad. En el caso del embarazo, el efecto de sobrepeso podría ser aún más importante. De hecho, los factores secretados por el tejido adiposo (adipocitocinas) pueden aumentar diferentes tipos de complicaciones de embarazo, tales como diabetes gestacional, pre-eclampsia y anomalías del crecimiento fetal.

Aprender a comer

El doctor Nicolás Romero, especialista en nutrición y autor del libro "Comer bien para estar bien", señala que diferentes estudios han confirmado que una dieta basada en el consumo de comida rápida, ultraprocesada e hipercalórica, alarga el plazo de concepción. Otro tanto ocurre en el caso de parejas obesas. Para el autor de "Método Dr. Romero" la solución pasa por seguir una dieta mediterránea auténtica, con una amplia base vegetal que aportará una gran cantidad de micronutrientes

antioxidantes y fitoquímicos bioactivos, que ayuda a una pérdida de peso saludable.

¿Y si la dieta no funciona y el tiempo corre?

Recomendar a una mujer joven de perder el peso antes de acudir a una solución médica de su problema de fertilidad es totalmente justificado. Sin embargo, hay dos excepciones. La primera es la de ciertas mujeres con sobrepeso que sufren problemas endócrinos que impiden la pérdida de peso, incluso con las dietas más radicales. La segunda, el caso de mujeres cercanas a la menopausia (fisiológica o prematura). En esta situación, cada mes perdido antes de realizar el tratamiento cuenta.

Según los doctores Jan Tesarik y Raquel Mendoza Tesarik, directores de la clínica MARGen de Granada, "hay mujeres que no pueden perder el peso con una simple dieta porque sufren de una enfermedad endócrina, aún no diagnosticada. Es preciso buscar las posibles causas endócrinas en cada paciente de sobrepeso antes de recomendar cualquier tratamiento o dieta. En otros casos, en la mujeres con una pre-menopausia, fisiológica o prematura, es aconsejable realizar el tratamiento de FIV lo antes posible, congelar los embriones, y proceder a su transferencia al útero después de resolver el problema de sobrepeso".

Datos de contacto:

María Guijarro
622836702

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Nutrición](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>