

Hábitos saludables

¿El deporte siempre es un buen aliado de la fertilidad?



Raquel Bravo de Medina

Realizar deporte 60 minutos o más a diario provoca 3´2 veces más el riesgo de infertilidad, según afirma la doctora Isabel Santillán. La práctica de ejercicio físico debe hacerse con moderación porque si no puede ser contraproducente.



El deporte nos ayuda a relajarnos y desestresarnos del día a día, pero como casi todo en la vida debe hacerse con moderación. Aunque creamos que cuánto más ejercicio practiquemos estaremos más cargados de vitalidad, no es del todo cierto,

ya que puede acarrear ciertos problemas o riesgos asociados, entre otras cuestiones, a la fertilidad.

~~Realizar ejercicio físico no solo basta sino que además debe estar compensado con una dieta equilibrada y repleta de nutrientes, esto es una de las primeras cuestiones que deben quedar claras.~~

Es sabido que el **sedentarismo no es un buen aliado de la fertilidad**, ya que puede originar la obesidad, enemigo fiel de la fecundación. Según expertos, las mujeres obesas tienen casi el triple de problemas para quedarse embarazadas, ya sea de manera natural o asistida, que las mujeres que no sufren este problema de peso.

Estas cuestiones también son importantes para el hombre, pues el ejercicio y no llevar una vida sedentaria aumenta considerablemente la calidad del semen. Pero eso sí, el ejercicio siempre de una manera moderada.

Publicidad

El exceso de deporte es un factor de riesgo

En España, cada año son diagnosticadas 16.000 nuevas parejas con problemas de fertilidad. Los factores que provocan esto pueden ser tanto internos, enfermedades, o externos, como el estrés.

La doctora y directora de Clínicas Eva, Isabel Santillán, afirma que **practicar ejercicio más de una hora diariamente provoca 3,2 veces más el riesgo de infertilidad**. Asimismo, destaca que el 23% de las mujeres que realizan ejercicio hasta estar totalmente agotadas sufren infertilidad.

Sin embargo, desde Clínicas Eva señalan, también, que las mujeres de la población en general que sufren menopausia precoz es del 0,1%, pero entre atletas el 7%, en gimnastas el 22% y entre las corredoras de fondo el 30%. Esto es debido a que estos deportes requieren de un gran consumo energético que pasa factura.

Ante esto, la especialista confiesa que el deporte puede ser absolutamente perjudicial y añade que: "un entrenamiento muy intenso como el que deben realizar algunas deportistas profesionales, es interpretado en una parte del cerebro llamado hipotálamo, como una **situación de estrés excesivo** y el organismo responde **inhibiendo la ovulación**. Esto responde probablemente, a un mecanismo de defensa ancestral, ya que en épocas de estrés y peligro, ovular y quedarse embarazada disminuía las posibilidades de sobrevivir".

Los deportes más perjudiciales

Algunos deportes pueden resultar muy contraproducentes para los hombres.

Los movimientos bruscos pueden originar micro-traumatismo en los testículos provocando el **varicocele**, inflamación de las venas del escroto que pueden causar la infertilidad. Esta patología es el **motivo más común de esterilidad en varones**; los deportes con más riesgos de originar este problema son el fútbol, el running y, especialmente, el ciclismo por el constante roce del escroto con el sillín.

En estos ejercicios la proximidad de la ropa al cuerpo es mayor lo que provoca que la temperatura de los testículos aumente considerablemente. La temperatura óptima de los testículos es de 35,5-36°C.

Por lo tanto, realizar deporte es una gran responsabilidad, ya que puede provocar problemas en la salud si no se practica con moderación y siguiendo unas pautas. Isabel Santillán aconseja practicar la natación, yoga, trekking, pilates o simplemente andar todos los días un poquito. Con estas prácticas se evitarán los micro-traumatismos u otros impactos y además tendrán efectos de ansiolítico.

Otros problemas de infertilidad

Aparte del deporte, hay otras causas que provocan la infertilidad en la pareja.

Existen diversas enfermedades que dificultan este propósito: la **endometriosis**, que ocurre cuando el endometrio se sitúa fuera de su lugar original que es el útero y esto provoca dificultades en la vida reproductiva de la mujer. Hay muchas mujeres que desconocen que tenga esta enfermedad, aunque suele aparecer desde la primera menstruación. Algunos de los síntomas son: fuertes dolores menstruales, dolores abdominales fuera del periodo menstrual, menstruaciones muy abundantes, dolor al mantener relaciones sexuales o en la defecación.

Por otro lado, la **menstruación precoz** también sería uno de los problemas de la fertilidad.

Entre los hombres, los problemas derivan de la calidad de sus espermatozoides; la azoospermia u oligozoospermia serían los más comunes.

Ingerir malos alimentos o sustancias tóxicas, como tabaco o alcohol, y padecer estrés, son otros de los factores que más inciden en este problema que, desafortunadamente, está todavía muy presente en la sociedad.

Asimismo, los anabolizantes también disminuyen la fertilidad tanto en hombres como en mujeres porque alteran la calidad ovocitaria y la de los espermatozoides.