

Favorece la fecundación:

# Una alimentación saludable beneficia la fertilidad de la pareja

Una dieta alta en azúcar y grasas saturadas afecta, en ambos sexos, el desarrollo de las células reproductivas, lo que reduce las posibilidades de concebir a un hijo.

SARA ALFARO CORRIEJO

Comer frutas, verduras, y menos grasas, mejora las probabilidades de embarazo. Es lo que concluye un nuevo estudio publicado en la revista *Human Reproduction*, que destaca la importancia de comer sano en aquellas parejas que deseen tener hijos en el corto plazo.

La investigación estudió durante un mes la dieta de más de cinco mil mujeres que buscaban ser madres y descubrió que aquellas que comían fruta de manera habitual tardaron casi dos semanas menos en lograr un embarazo que las que se alimentaban mal (consumir comida chatarra cuatro o más veces a la semana y escasa fruta).

La doctora Jessica Grieger, investigadora de la Universidad de Adelaida y quien lideró el estudio, explica a "El Mercurio" que la comida rápida contiene altos niveles de grasas saturadas, sodio y azúcar, componentes que tienen un efecto tóxico en los ovarios y alteran la calidad de los ovocitos, lo que finalmente retrasa la fecundación.

"En cambio, las frutas y los vegetales tienen antioxidantes y fitoquímicos que pueden beneficiar la fertilidad", destaca la doctora Grieger.

## Un nuevo estilo de vida

La mejor forma de prepararse para ser padres es llevar un estilo de vida saludable. Así lo indica el doctor Néstor...



El doctor Amiram Magendzo, ginecólogo de la unidad de Medicina Reproductiva de la Clínica Las Condes, recomendó a sus pacientes comer cinco veces al día de manera controlada, lo que reduce el riesgo de desarrollar insulinoresistencia, y por ende, beneficiar la fertilidad de la pareja.

## Dieta e infertilidad en cifras

La investigación de la Universidad de Adelaida analizó la alimentación de 5.598 mujeres durante un periodo de tiempo. Entre las que consumieron menor cantidad de fruta, el riesgo de infertilidad aumentó de un 8% a un 12%, y entre las que optaron por comida chatarra cuatro o más veces a la semana, el riesgo de infertilidad pasó de un 8% a un 16%.

trición y metabolismo de la Clínica Alemana. Y la dieta es solo uno de los factores para lograrlo.

"El consejo es que coman en forma ordenada y a su hora, y que gasten suficiente energía a través de la actividad física, tiene que ser algo más allá de la alimentación", explica el doctor Lagos.

La recomendación es igual de importante para ellos, porque las moléculas tóxicas de la comida rápida también deterioran la calidad de los espermios.

"Aunque son diferencias modestas, en hombres también hay estudios que muestran una mejor calidad seminal y fertilidad en quienes llevan una dieta sana", cuenta el doctor Reinoldo González, especialista de medicina reproductiva de la Clínica Monteblanco.

"Se recomienda a las parejas que mantengan una dieta equilibrada, que hagan deporte, que no fumen. En resumen, que modifiquen sus hábitos de vida", finaliza el espe-