



Investigación

Fin al mito de la abstinencia: por qué eyacular más mejora la fertilidad

- ❑ ANTES DE UN CICLO DE FECUNDACIÓN 'IN VITRO' SE RECOMIENDA MANTENER RELACIONES FRECUENTES
- ❑ LOS PROBLEMAS DE INFERTILIDAD AFECTAN A LOS HOMBRES EN UN 50%

TEXTO: ALICIA SÁNCHEZ ROMERO. FOTO: ISTOCK

Cada vez más mujeres se someten a tratamientos de fecundación 'in vitro'. Si bien históricamente los problemas de fertilidad se han asociado a los óvulos, cada vez se acumula más evidencia que demuestra que estos problemas se encuentran tanto en hombres como en mujeres al 50%.

En lo que respecta a la calidad del esperma, habitualmente se recomendaba la "abstinencia" de eyaculaciones para aumentar la posibilidad de la fecundación. Sin embargo, en los últimos años diversos estudios han demostrado lo contrario: es mejor aumentar el número de eyaculaciones para que se multipliquen las posibilidades de embarazo. "Es lo que recomendamos ahora", explica en una entrevista con *Gaceta de Salud* M^a José Martínez Cañavete, directora de Ginediv y Ginefiv Madrid.

"Guardar más abstinencia aumenta la cantidad del esperma, pero nos disminuye un poco la calidad y también su movilidad", recalca.

Aunque los espermatozoides se acumulen más si se aminoran las eyaculaciones, "parece que este efecto de estar acumulados en el testículo antes de la eyaculación hace que pierdan un poco de movilidad y, so-

bre todo están sometidos a un estrés oxidativo mayor", agrega. Es decir, se crea un desequilibrio de radicales libres que causa un mayor daño en el ADN de espermatozoides.

"La fragmentación en el ADN de los espermatozoides genera bloqueos en el desarrollo de embriones", expresa. En algunos casos, este problema se asocia a una mayor tasa de aborto. Se trata, por tanto, de un funcionamiento completamente distinto al del óvulo: las mujeres nacen con una reserva ovárica que se va deteriorando con el paso de los años; los espermatozoides, en cambio, son unas células del cuerpo que cada 70 días tienen una generación desde cero. "Esto hace que se estropeen más fácilmente y que puedan ser más débiles", comenta la especialista.

"Lo que nos han enseñado todos estos estu-

La fragmentación en el ADN de los espermatozoides genera bloqueos en el desarrollo de embriones

dios en los últimos años es que ahora sí recomendamos que, antes de realizar un ciclo de fertilización *in vitro*, se mantengan relaciones frecuentes. Es decir, en lugar de guardar 5 días de abstinencia, como se recomendaba hace 15 o 20 años, aconsejamos solo uno o dos días antes de utilizar la muestra de semen", recalca Martínez.

Factores de riesgo que disminuyen la calidad

Martínez destaca algunos de los factores de riesgo que pueden empeorar la calidad del semen. Algunos de ellos son el estrés y la

Los espermatozoides se generan desde cero cada 70 días. La mujer, en cambio, nace con su reserva ovárica

Guardar más abstinencia reduce la calidad de los espermatozoides y también su movilidad





Los espermatozoides se fragmentan a partir de los 45, pero falta saber cómo les afecta el daño genético

El estrés, la ansiedad y el consumo de sustancias tóxicas empeoran la calidad del esperma

ansiedad; así como el consumo de sustancias tóxicas. “No solo drogas. El tabaco y el alcohol son igualmente nocivos”, explica. También es preciso tener en cuenta la toma de medicación: “Tenemos pacientes polimedicados, pacientes cada vez con más edad, hipertensos, diabéticos, cuyas patologías pueden impactar en el ADN de los espermatozoides”, detalla.

Con todo, en el día a día es “fundamental” evitar los hábitos de vida sedentarios y mezclar el deporte con la alimentación sana.

Una de las investigaciones a los que se refiere Martínez es el reciente macroestudio realizado por investigadores de la Universidad de Oxford y publicado en *Proceedings of the Royal Society of London Biological Sciences* que advierte de que la calidad del semen guardado dentro del cuerpo se deteriora con rapidez.

Los hallazgos se basan en un importante análisis comparativo entre especies que reveló un

patrón común en numerosos animales, desde insectos hasta mamíferos. El esperma almacenado (tanto en machos como en hembras) se estropea rápidamente, lo que reduce su rendimiento, el éxito de la fecundación y la calidad del embrión. “Ahora hace falta saber, por ejemplo, cómo afecta el daño en

la genética del espermatozoide con la edad. Esto está muy probado en óvulos, pero en el semen todavía no hay tanta evidencia científica. Solo sabemos que se fragmentan más a partir de los 45 o 50 años”, finaliza.

Más formación en fertilidad

Por su parte, Jesús María Franco, responsable de la Unidad de Reproducción Asistida de Ruber Internacional, señala la importancia de “inculcar más en la población que, a pesar de que existen estas técnicas de reproducción, el posponer la maternidad es un problema”. “Si realmente se va a atrasar la decisión, existen medidas para prevenir luego futuros problemas reproductivos. Una de ellas es la vitrificación de óvulos”, señala.

Por ello, pide educación reproductiva ya desde las propias universidades, independientemente de qué carrera se esté estudiando. “Directamente, en el sistema educativo, tiene que hablarse de la importancia de la reproducción, y ver qué tipo de técnicas se pueden aplicar siendo más joven para poder preservar en un futuro. Creo que se ha perdido el

rumbo en este tema. Una vez que la gente tenga la información, podrá tomar decisiones, pero esa información tiene que estar incluso en los centros de salud. Luego, tiene que haber un cambio social y a nivel de la política muy importante”, argumenta.

En el año 2022, se hicieron 167.195 ciclos de fecundación y, en el año en el año 2023, se han hecho casi 180.000. Cabe recordar que más del 12% de los nacimientos de niños en España son fruto de la fecundación *in vitro*. Hace 10 años era de 5 o un 6%, por lo que se ha duplicado.

El 12% de los niños nacidos en España son fruto de la fecundación 'in vitro', duplicándose la cifra en 10 años