



Nutrición

Descubre la dieta antiinflamatoria que mejora tu fertilidad y embarazo

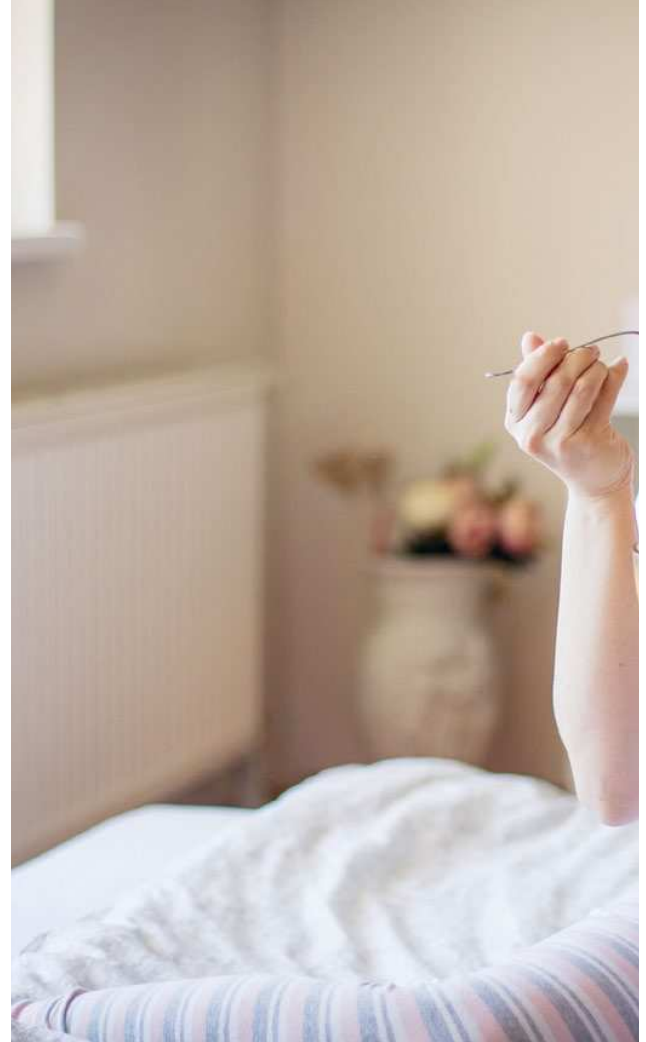
La ciencia confirma que puede mejorar la ovulación, favorecer la implantación embrionaria y reducir complicaciones en el embarazo.

Por **Juana Bermejo**

La fertilidad no depende solo de las hormonas o la genética: la alimentación no solo nutre, también regula el sistema inmunitario y puede marcar la diferencia en el camino hacia la maternidad.

La inflamación crónica, un enemigo silencioso de la fertilidad

Cuando hablamos de infertilidad, solemos pensar en causas hormonales, anatómicas o genéticas. Pero hay un factor que a menudo pasa desapercibido: la inflamación crónica de bajo grado. Este estado de activación inmunitaria persistente está directamente implicado en alteraciones de la ovulación, en la calidad de los gametos y en la capacidad del embrión para implantarse correctamente. Lo relevante es que la alimentación tiene mucho que decir al respecto. Hoy sabemos que lo que llamábamos dieta saludable tiene un profundo efecto inmunomodulador. Reducir la inflamación sistémica es clave para optimizar la función ovárica y crear un entorno adecuado para la implantación, explica Beatriz Santamaría, dietista-nutricionista inmunóloga del Hospital Ruber Internacional. Un metaanálisis publicado en 2025 con más de 17.000 participantes confirmó que las mujeres con patrones dietéticos más antiinflamatorios presentan



Reducir la inflamación es clave para optimizar la función ovárica y crear un entorno adecuado para la implantación

significativamente menos problemas de fertilidad que aquellas con dietas proinflamatorias.

Qué comer y qué evitar

La buena noticia es que la dieta antiinflamatoria no es un régimen restrictivo: es, en esencia, la dieta mediterránea, con algunos matices. Se caracteriza por un alto consumo de frutas y verduras, legumbres, cereales



integrales, pescado azul rico en omega 3, frutos secos, aceite de oliva virgen extra y especias como la cúrcuma o el jengibre. En el lado opuesto, los alimentos que más favorecen la inflamación son los ultraprocesados, los azúcares añadidos, las harinas refinadas, las carnes rojas en exceso y las grasas trans. La denominada Western Diet se asocia a un mayor riesgo de infertilidad tanto femenina como masculina. Y el efecto es bidireccional: mejora la salud de quien busca quedarse embarazada, pero también la calidad del semen en los hombres.

Beneficios más allá de la concepción

Una alimentación antiinflamatoria no solo ayuda a concebir: sus beneficios se extienden a todo el embarazo. Este patrón dietético se asocia con un menor riesgo de complicaciones como la preeclampsia, la diabetes gestacional o el parto pretérmino. Estas complica-

ciones comparten un denominador común: una respuesta inmunitaria alterada. La dieta puede ayudar a modularla y favorecer un embarazo que llegue a término en las mejores condiciones, explica Santamaría. También hay evidencia de que una alimentación de calidad durante el embarazo influye en la programación metabólica del bebé, reduciendo su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro.

¿Y los suplementos?

En un mercado saturado de suplementos que prometen mejorar la fertilidad, Santamaría pone freno a las expectativas. El uso rutinario de suplementos no cuenta, por ahora, con un respaldo científico sólido. La suplementación debe ser siempre individualizada y nunca sustituir a una alimentación saludable, advierte la especialista. Los perfiles que más se benefician de una intervención nutricional específica son las parejas en tratamiento de fertilidad, las personas con sobrepeso, las mujeres con endometriosis o síndrome de ovario poliquístico, los hombres con baja calidad seminal y los casos de infertilidad de origen desconocido. En todos ellos, la nutrición actúa como una herramienta segura, sin efectos secundarios y con beneficios que van más allá de la fertilidad.



Beatriz Santamaría Jaramillo

*Dietista-nutricionista
inmunóloga.
Hospital Riber
Internacional.*

EL MEJOR MEDICAMENTO

La dieta es un factor modificable que permite a las parejas ser sujetos activos en su tratamiento. No solo aporta nutrientes: regula el sistema inmunitario y reduce la inflamación, dos procesos directamente implicados en la capacidad reproductiva. Las mujeres que siguen una alimentación saludable en la etapa preconcepcional presentan menos problemas de fertilidad, y este efecto se observa también en los hombres, con una mejora significativa en la calidad del semen. La nutrición es una herramienta segura, sin efectos secundarios, con beneficios que van más allá de la fertilidad.