

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

- Las **mujeres con IMC >30** tienen peores resultados reproductivos.
- En **varones obesos** se altera la producción de testosterona y el semen es de menor calidad.
- La obesidad disminuye el éxito de las técnicas de reproducción asistida.
- En el embarazo de mujeres obesas existe:
 - Mayor riesgo de aborto.
 - Más diabetes e hipertensión.
 - Peores resultados perinatales.
- En pacientes obesos la pérdida de peso puede mejorar los resultados de los tratamientos reproductivos.
- En las **Mujeres demasiado delgadas (IMC<19)**:
 - Cuesta más lograr el embarazo.
 - Aumenta el nº de abortos.
 - Existe mayor probabilidad de niños con bajo peso y menos tasa de nacidos vivos.



DIETA

- **NO existen “dietas milagros”** para mejorar la fertilidad
- Se recomienda la dieta mediterránea con adecuado aporte de omega 3.
- En el varón una dieta sana mejora los parámetros seminales y el perfil hormonal en pacientes obesos.



TABAQUISMO

- Los varones fumadores tienen semen de peor calidad.
- En la mujer, parece disminuir la fertilidad y empeorar los resultados de las Técnicas de Reproducción Asistida.
- Durante el embarazo afecta negativamente al feto y aumenta las complicaciones maternas.
- Dejar de fumar mejora la salud general tanto del hombre como de la mujer.

OTRAS SUSTANCIAS

- Existen múltiples tóxicos ambientales que pueden afectar la secreción de hormonas, son los denominados **disruptores endocrinos** que:
 - Alteran los valores seminales y la producción de hormonas en el varón.
 - En la mujer afectan a la ovulación y pueden dificultar la implantación del embrión.
- El abuso de derivados del **cannabis y marihuana** disminuye los niveles de testosterona y puede alterar la movilidad y forma de los espermatozoides.
- El consumo de **cocaína** se relaciona con mayor riesgo de aborto y peor calidad espermática.
- **Algunos fármacos para la calvicie** (finasteride y dutasteride) pueden alterar el semen, provocar disfunción sexual y disminución de la libido.
- El consumo de **anabolizantes**, sobre todo periodos prolongados y a dosis elevadas, afecta la secreción hormonal y altera la producción de hormonas, pudiendo ser causa de infertilidad.

ESTRÉS

- Es una causa importante de abandono de los tratamientos reproductivos.
- **NO EXISTE asociación directa** demostrada entre el estrés y los malos resultados reproductivos.
- Se recomienda disponer de asistencia psicológica por expertos en las clínicas de reproducción.
- Un adecuado apoyo psicológico hace que se sobre lleven mejor los tratamientos de reproducción asistida y disminuyan las tasas de abandono.

RECOMENDACIONES:

- Tabaco.
- Cannabis, cocaína, heroína, anabolizantes, otras drogas...

- IMC <19 o > de 30.
- NO más 4 unidades alcohol/semana.

- <200mg/cafeína al día (2 cafés).

- Ácido fólico y yodo preconcepcional.
- Dieta mediterránea con consumo de alimentos ricos en omega 3.
- Actividad física moderada 4-6 horas por semana.
- Soporte emocional en pacientes dificultad reproductiva.



ABUSO DE ALCOHOL



- Altera la ovulación.
- Dificulta el embarazo espontáneo.
- Disminuye la respuesta a la estimulación ovárica.



- Empeora los resultados de los ciclos de FIV.
- Aumenta la incidencia de abortos y malformaciones.
- Altera la producción de testosterona.
- Empeora la calidad seminal.



CAFEÍNA



- Su consumo moderado no parece afectar la posibilidad de gestación.
- El exceso puede afectar la calidad seminal, aumentar la fragmentación del DNA espermático.
- No está claro que el exceso de cafeína durante la gestación afecte al embarazo.
- Se debe recomendar un consumo moderado de café.

EJERCICIO FÍSICO

- El sedentarismo favorece la obesidad y empeora la calidad del semen.
- El ejercicio excesivo puede inhibir la ovulación en la mujer y empeorar calidad seminal del varón.

Estilo de Vida y Reproducción

- Los factores ambientales alteran la capacidad reproductiva tanto en la MUJER como en el VARÓN.
- Estos factores son MODIFICABLES.
- Los más importantes son:
 - Los índices de masa corporal extremos.
 - La dieta.
 - El abuso de alcohol.
 - El tabaquismo.
 - El sedentarismo o exceso de ejercicio físico.
 - El abuso de otras sustancias: café, drogas (marihuana, cocaína ...).
 - El estrés.