

Periódico: El Imparcial

Título: ¿Cuál es la relación entre la salud reproductiva y la nutrición?

Subtítulo: En las últimas décadas, se ha observado un aumento significativo en la prevalencia de infertilidad en todo el mundo

Tema: Alimentación

Subtema: Salud reproductiva nutrición

Referencia: (9 de noviembre de 2021). ¿Cuál es la relación entre la salud reproductiva y la nutrición?. *El Imparcial*. Recuperado de <https://bit.ly/3rx4ZN0>

Noticia:

¿Cuál es la relación entre la salud reproductiva y la nutrición?

Según especialistas en genética humana, "la salud se forja en la preconcepción", esto se refiere a que la salud de los padres es primordial para sus hijos, mucho antes de haber sido concebidos.

Los humanos somos el producto de la unión de dos cargas genéticas provenientes de mamá y papá, para lograr así la cantidad de 46 cromosomas, que son el guión de la película de nuestra vida.

Aumenta la infertilidad en el mundo

En las últimas décadas, se ha observado un aumento significativo en la prevalencia de infertilidad en todo el mundo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define infertilidad, "como la incapacidad de una pareja de conseguir o completar un embarazo de forma espontánea tras un periodo de un año manteniendo relaciones sexuales sin medidas anticonceptivas".

En relación con el estilo de vida, se ha observado que el seguimiento de dietas desequilibradas en energía y nutrientes, el sedentarismo, la presencia de estrés, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, favorecen la infertilidad.

La asociación con el exceso de tejido adiposo (sobrepeso/obesidad) y la infertilidad se explica, debido al desbalance de hormonas femeninas (estrógenos) y masculinas (testosterona). Además de las alteraciones hormonales por la resistencia a la insulina, que son la causa de la mayoría de los casos de diabetes, por eso, es recomendable que las parejas tengan especial cuidado cuando el índice de masa corporal (IMC) que presenten, sea superior a 30kg/m² (obesidad), según tablas de la OMS.

Que sí y que no se debe incluir en la dieta

Con respecto a los hidratos de carbono (HC o carbohidratos), la evidencia disponible indica que tanto el tipo, así como la cantidad de estos, perjudica la fertilidad de mujeres y hombres. Por ejemplo, aquellos alimentos con un índice glucémico alto, el cual se define como la medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar el nivel de glucosa (como: Dulces, harinas refinadas, entre otros) en la sangre.

En relación con las proteínas, se ha observado que disminuir aquellas provenientes de origen animal y consumir más de origen vegetal, favorece la fertilidad en mujeres. En cuanto a las grasas, se ha observado que la ingesta elevada de grasas saturadas se asocia negativamente con la fertilidad en hombres.

El rol de las vitaminas es fundamental para la fertilidad. El ácido fólico (B9) juega un papel esencial en los genes y, por tanto, en la reproducción. Las vitaminas del complejo B, en general son necesarias para el desarrollo y la función de la placenta (órgano que se desarrolla en el útero durante el embarazo).

Importancia de las vitaminas

Las vitaminas A, D, C y E, intervienen en el funcionamiento hormonal y en las estructuras de los órganos reproductores, tanto de las mujeres como del hombre.

Son numerosos los estudios que señalan que una nutrición adecuada juega un papel clave en la fertilidad, pero eso no es todo, aún existen otros puntos fundamentales, por ejemplo, enfermedades del aparato reproductor.

La recomendación es planear el embarazo, mínimo con una antelación de 3 meses. Visitar a un médico especialista en obstetricia, quien sabrá guiar en la aventura de crear una vida. (sic)

Contenido:

El estilo de vida, la alimentación y estrés son factores que han sido relacionados con la prevalencia de infertilidad presentada en años recientes en todo el mundo.

Responsable: Cynthia Guadalupe Hernández Rojas