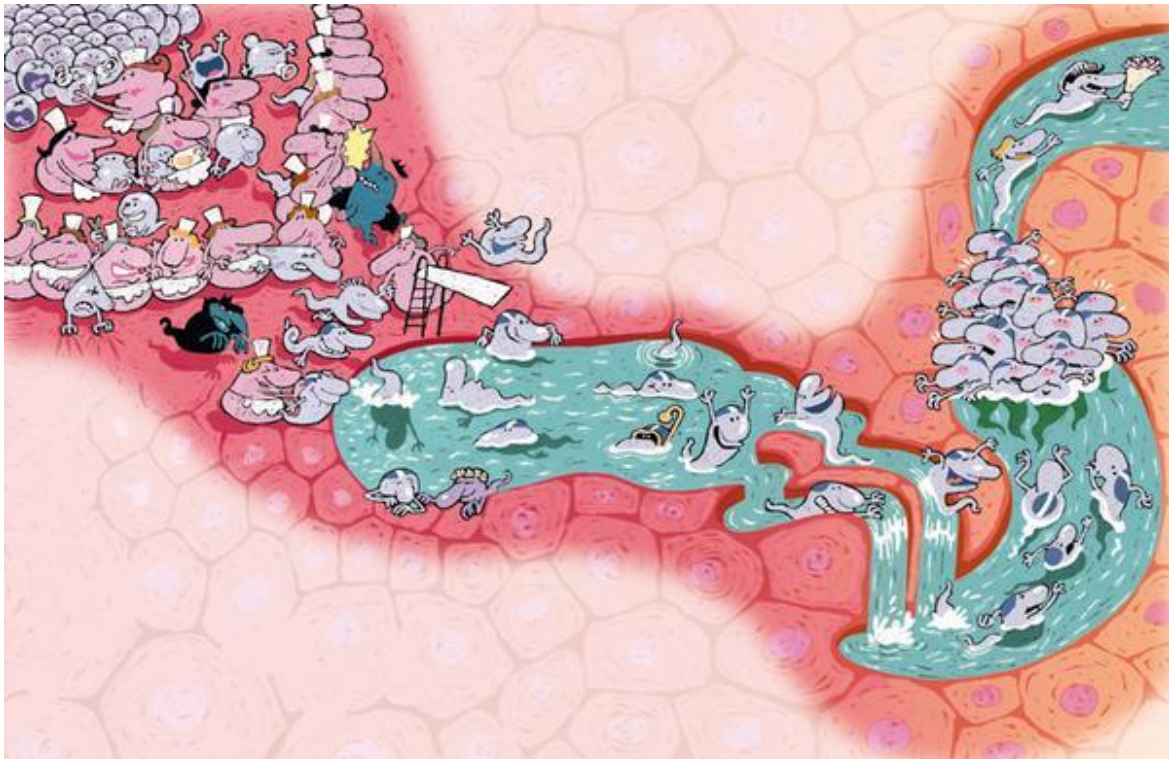


TENDENCIAS

4 señales que indican que tu esperma (o el de tu pareja) es saludable

El Ciudadano · 21 de abril de 2016





Para saber a ciencia cierta si tu esperma está en buenas condiciones, lo ideal es consultar a un médico. No obstante existe algunas señales que pueden garantizar que salgas de esa visita clínica con **muy buenas noticias**.

En otros términos, dime cuáles de las siguientes señales están a tu favor y te diré **qué tipo de esperma tienes**:

No tienes un estómago protuberante

Investigadores holandeses encontraron que los hombres con **100 centímetros de cintura o más**, tenían menor concentración y conteo de espermias que los hombres con una cintura más saludable.

¡No te asustes!, tampoco debes tener los abdominales marcados para mejorar tu esperma, sólo procura una ingesta saludable para no acumular grasas,

especialmente en esta zona tan difícil de combatir.

La razón: Aunque los expertos no se ponen de acuerdo, se cree que cargar demasiado peso, en esta parte de tu cuerpo, puede interferir con la **liberación de las hormonas sexuales**.

Tienes rasgos faciales “normales”

Investigadores españoles y finlandeses descubrieron que los hombres que tenían caras calificadas como “**masculinas**” (**anchas y toscas**) tendían a tener esperma de menor calidad que los hombres con rostros “normales”.

Una posible razón: una explicación teórica, conocida como la “**hipótesis del intercambio**” señala que, los hombres tienen cierta cantidad de energía disponible para recursos reproductivos. Esta energía debe ser distribuida entre distintos componentes.

“Así que, si un tipo consume más de estos recursos en la producción de semen, **puede que tenga menos recursos disponibles para desarrollar atractivos rasgos sexuales secundarios**, como un rostro varonil”, comenta el autor del estudio, **el doctor Jukka Kekäläinen**.

Comes pescado

Dime que tipo de proteína comes y te diré cuál es la calidad de tu semen, algo así señalan investigadores de la Universidad de **Harvard** quienes encontraron que los hombres que consumieron más **carne procesada** tuvieron un conteo de esperma menor al de los hombres que la consumieron menos.

El pescado, por su parte, tiene ‘propiedades protectoras’. Los hombres que comieron más pescado, especialmente los oscuros como **el salmón y el atún**, tuvieron una concentración de esperma **65% mejor** que la de los hombres que lo consumieron menos.

Los investigadores aseguraron que es gracias **al omega 3 del pescado**, debido a que los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga juegan tienen un papel importante en la producción de esperma.

Tu voz es aguda

Según un estudio de la Universidad del Oeste de Australia, los hombres con voz grave tienen peor esperma.

Los investigadores encontraron que, aunque las mujeres califican las voces con **registro bajo más masculinas**, los hombres que las tienen así tienen menos concentración de esperma en su eyaculación.

Según el doctor **Leigh Simmons**, autor del estudio, una posible explicación para esto tiene que ver con los niveles de testosterona. Esta es asociada con los **rasgos varoniles en el rostro** y con las voces graves, pero tener demasiada puede afectar la producción de esperma.

Con información de menshealth / [SDP Noticias](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)