

SALUD / TENDENCIAS

Esto es lo que los hombres deben hacer para aumentar la calidad y conteo de esperma

El Ciudadano · 7 de diciembre de 2016





Muchos hombres se preguntan qué es lo que pueden hacer para aumentar el conteo de esperma. Y un **estudio que fue publicado en la revista *Reproduction*** arrojó los resultados.

Según la investigación, hacer **media hora de ejercicio 3 veces por semana aumenta considerablemente la cantidad de esperma en los hombres.**

Sin embargo, no hay que exagerar, ya que el exceso de ejercicio puede ser muy dañino en la producción de esperma. Además, ejercicios como el ciclismo pueden dañar la calidad de ésta. Por lo tanto, lo importante es buscar un equilibrio.

Según la investigación, quienes corrieron por un lapso de media hora, durante las 3 veces a la semana que se propone, mostraron un incremento en la calidad de sus espermatozoides, pero sólo fue temporal, ya que a medida que dejaron de correr, la esperma saludable se empezó a desvanecer.

Además, trabajó con personas mayormente sedentarias para notar los efectos positivos del ejercicio. Para ello, los dividió en 4 grupos:

1.- Los que no hacían ejercicio

2.- Los que hacían 3 sesiones semanales de ejercicios, con entrenamientos que tenían intervalos de alta intensidad

3.- Los que hacían 3 sesiones semanales de ejercicios moderados

4.- Los que hacían 3 sesiones semanales de ejercicios intensivos

Resultados: Todos los que hicieron ejercicios, bajaron de peso, por ende, su calidad de la esperma aumentó en comparación con el grupo que no hizo ejercicio.

Los que tuvieron mejor calidad de esperma fueron quienes hicieron ejercicios moderados (grupo 3).

A pesar de los resultados y de saber que la calidad de la esperma puede subir con ejercicio, **lo cierto es que no está comprobado que esto tenga relación con la fertilidad.**

«Es importante reconocer que las razones por las que un hombre no puede tener hijos no se basan solamente en el conteo de esperma. Los problemas de infertilidad masculina pueden ser complejos y cambiar de estilo de vida quizá no resuelva estos casos fácilmente», señaló **Behzad Hajizadeh Maleki, investigador de la Universidad de Urmia en Irán.**

En tanto, **Allan Pacey, profesor de andrología de la Universidad de Sheffield y portavoz de la Sociedad Británica de Fertilidad**, argumentó que «tenemos muy poco conocimiento de como el ejercicio físico puede afectar la fertilidad masculina y la calidad de la esperma, pero esa es una pregunta que hacen con frecuencia los hombres que quieren tener hijos».

Otras recomendaciones para aumentar la calidad de la esperma son:

- Dejar de fumar
- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas
- Evitar las enfermedades de transmisión sexual

- Mantener los testículos frescos (evitando ropa interior ajustada y baños muy calientes)
- Evitar el sobrepeso

Fuente: [t13](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)