

ALIMENTACIÓN / SALUD

¡A los hombres! Las nueces mejoran la calidad del esperma

El Ciudadano · 10 de julio de 2018

El estudio se realizó por una constante caída en la cantidad y calidad de los esperamtozoides



Las nueces mejoran significativamente la calidad y función de los espermatozoides, confirmaron especialistas en un estudio que publican este martes los medios de prensa.

Un ensayo presentado en el Congreso de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología midió los parámetros convencionales del esperma y los cambios moleculares durante un período de 14 semanas, en las que 119 hombres sanos de entre 18 y 35 años consumieron 60 gramos diarios.

Tras comparar las muestras de esperma y sangre, los científicos respaldaron el papel beneficioso de las nueces e indicaron la necesidad de investigación sobre recomendaciones dietéticas específicas para hombres en edad reproductiva.

Muestra de semen. Foto Web

Los participantes del experimento manifestaron grandes mejoras en su conteo de espermatozoides, vitalidad, motilidad y morfología, consistentes a conclusiones de otras investigaciones con dietas ricas en omega-3, antioxidantes y ácido fólico. Las nueces son alimentos buenos en esta rama porque contienen muchos de estos nutrientes y otros fitoquímicos.

Albert Salas-Huetos, líder de la investigación, subrayó que pese a los resultados positivos del trabajo **aún no pueden extrapolarse a la población en general.**

El análisis se realizó motivados por una constante caída en la cantidad y calidad del esperma humano en los países desarrollados, situación atribuida a la contaminación, tabaquismo

y

mala

alimentación.

Aspectos analizados en el espermograma – análisis del eyaculado o semen – para definir su calidad:

Movilidad, morfología, vitalidad y concentración de los espermatozoides

Volumen y pH del eyaculado

Presencia de leucocitos y otros tipos celulares

Aglutinación y/o agregación de los espermatozoides

Cómo saber si su semen es débil

La única forma de empezar a sospechar es cuando se generan problemas para fecundar.

Los especialistas indican que una muestra de semen presenta baja o mala calidad cuando no alcanza los valores mínimos establecidos por la Organización Mundial de Salud que mide calidad seminal normal.

Imagen tomada de www.reproduccionasistida.org

Fuente: [El Ciudadano](#)