

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ

YENI HERNÁNDEZ CANALES

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

UNIVERSIDAD DEL SUR

NUTRICIÓN

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Nutrición y fertilidad

En los últimos años ha habido una verdadera explosión de informes de investigación relacionados con los efectos de la nutrición y otros factores del estilo de vida sobre la fertilidad

La ingesta de nutrientes proviene de los alimentos y suplementos alimenticios, la ingestión de calorías y la grasa corporal, afectan la fertilidad.

los factores nutricionales ejercen una influencia temporal sobre la fertilidad; una vez que se corrige el problema se recupera la fertilidad normal.

Desnutrición y fertilidad

La desnutrición entre mujeres que antes tuvieron una buena nutrición se asocia con un descenso notable

La escasez de alimentos en Europa durante los siglos XVII y XVIII se acompañaron de un descenso notable en las tasas de natalidad

la hambruna en Holanda durante la Segunda Guerra Mundial, que condujo a ingestas de 1 000 calorías por día entre las mujeres

La fertilidad mejoró luego de cuatro meses de haber terminado la hambruna.

periodos relativamente cortos de ingesta calórica inadecuada o de pérdida de peso pueden disminuir en forma temporal la fertilidad en algunas mujeres

Grasa corporal y fertilidad

Los niveles excesivos e inadecuados de grasa corporal se relacionan con un descenso en la fertilidad de mujeres y hombres.

Las variaciones en la disponibilidad de estas hormonas interfieren con los procesos reproductivos, la ovulación y la maduración y producción de espermatozoides

La mayoría de los hombres y mujeres obesos no son infértiles

Las mujeres obesas tienden a tener concentraciones más altas de estrógeno, andrógenos y leptina que las mujeres no obesas

La pérdida de peso disminuye la fertilidad en los hombres como ocurre entre las mujeres

Reservas de nutrientes y fertilidad

Los nutrientes antioxidantes son necesarios para proteger las células del aparato reproductor

Las moléculas reactivas de oxígeno atacan los ácidos grasos poliinsaturados en las membranas espermáticas y eso reduce la motilidad de los espermatozoides y su capacidad para unirse al óvulo

Casi en la mitad de todos los hombres con infertilidad se observa estrés oxidativo.

estudios han mostrado que los hombres y mujeres infértiles presentan una baja ingestión de antioxidante

Las bebidas alcohólicas pueden influir en la fertilidad al reducir las concentraciones de estrógeno y testosterona

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Peso y fertilidad

La tasa de salud productiva a aumentado en EUA y en otros países.

Entre los estadounidenses de 20 a 39 años, 33.2% de los varones y 31.9% de las mujeres son obesos.

Los cambios metabólicos y hormonales que suceden debido a los niveles muy altos y muy bajos de grasa corporal

la fertilidad que se asocian con la obesidad y el bajo peso.

Estos cambios influyen en la fertilidad principalmente al interferir con la ovulación o con el desarrollo de los espermatozoides.

Obesidad, distribución de grasa corporal y fertilidad

La obesidad, en especial si se destaca el exceso de grasa en la zona central del cuerpo, se relaciona con resistencia a la insulina

Estos padecimientos pueden interferir con los procesos reproductivos de hombres y mujeres.

Los suplementos con 1 200 mg de calcio al día durante tres ciclos menstruales reducen los síntomas de irritabilidad, depresión, ansiedad, cefaleas y cólicos en comparación con el placebo.

La vitamina B6 participa en la síntesis de serotonina.

El extracto del fruto del árbol casto parece reducir los síntomas específicos del PMS.7

Peso y fertilidad en los varones

Los hombres con BMI mayor a 35 kg/m² tienen más probabilidad de tener una cuenta espermática menor.

La frecuencia de problemas de fertilidad en los hombres incrementa a la par que el BMI

Este tipo de tejido contiene una enzima (aromatasa) que convierte la testosterona en estradiol.

En consecuencia, los hombres obesos tienden a presentar baja testosterona y elevación en las concentraciones de estradiol.

la sangre inhibe la secreción de la hormona luteinizante (LH) la y hormona foliculoestimulante (FSH) en la hipófisis

Peso y fertilidad en las mujeres

El alto contenido de grasa corporal en las mujeres contribuye a la anovulación, amenorrea.

También se asocia con tasas más estrés oxidativo e inflamación crónica.

El estrés oxidativo y la inflamación se asocian con diabetes tipo 2, cardiopatías, síndrome de ovario poliquístico, síndrome metabólico y otros diversos trastornos.

Parece ser que la elevación en las concentraciones sanguíneas de glucosa, insulina y ácidos grasos libres que pueden acompañar a estos trastornos.

Es posible que los cambios metabólicos y hormonales, al igual que los cambios que se derivan de la obesidad, afecten la fertilidad de mujeres v hombres obesos

Bibliografía

[file:///C:/Users/HP/Downloads/Nutricion en la Diferentes Etapas de la.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Nutricion%20en%20la%20Diferentes%20Etapas%20de%20la.pdf)