



20 DE ENERO DEL 2022

FERTILIDAD
NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN

La ingesta de nutrientes provenientes de los alimentos y suplementos alimenticios, afectan la fertilidad principalmente:

ALTERANDO EL AMBIENTE EN EL QUE SE DESARROLLAN LOS ÓVULOS Y ESPERMATOZOIDES

MODIFICAN LAS CONCENTRACIONES DE LAS HORMONAS

DESNUTRICIÓN

La desnutrición entre mujeres que antes tuvieron una buena nutrición se asocia con un descenso notable en la fertilidad que se recobra al momento de reanudar la ingesta alimenticia.

La ingesta calórica inadecuada y pérdida de peso disminuyen en forma temporal

GRASA CORPORAL

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

de

HOMBRES

MUJERES

RESERVAS DE NUTRIENTES

La ingesta de antioxidantes

VITAMINAS E, C

B-CAROTENO

SELENIO

Tienen una importante función en la fertilidad.

RESERVAS DE ANTIOXIDANTES

Han señalado que la mayor ingesta promedio de antioxidantes se asocia con mejorías en los niveles de estrés oxidativo en mujeres infértiles y con mejora en la maduración, motilidad y concentración de los espermatozoides, al igual que con una reducción en los daños cromosómicos y al DNA, en el caso de los varones.

RESERVAS DE CINCO Y FERTILIDAD EN VARONES

Representa un papel importante en la reducción del estrés oxidativo, en la maduración de los espermatozoides y en la síntesis de testosterona.

RESERVAS DE FOLATO

La ingesta de multivitamínicos en mujeres en etapa pregestacional se asoció con menor riesgo de infertilidad ovulatoria.

RESERVAS DE HIERRO

Las mujeres que utilizaron con regularidad suplementos de hierro y consumieron alimentos de origen vegetal que son fuente de hierro tuvieron 60% menos probabilidad de desarrollar infertilidad ovulatoria que quienes no lo hicieron.

PESO

Los cambios metabólicos y hormonales que suceden debido a los niveles muy altos y muy bajos de grasa corporal parecen responder en gran medida

ALTERACIONES EN LA FERTILIDAD

Que se asocia con la

OBESIDAD

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

Si se destaca el exceso de grasa en la zona central del cuerpo, se relaciona con

RESISTENCIA A LA INSULINA

CONCENTRACIONES ELEVADAS DE INSULINA

SINDROME METABOLICO

PESO EN LOS VARONES

Los varones con altos niveles de grasa corporal pueden experimentar problemas de fertilidad debido a los cambios hormonales que se relacionan con el metabolismo de la testosterona en el tejido graso.

PESO EN LAS MUJERES

El alto contenido de grasa corporal en las mujeres contribuye a la anovulación, amenorrea y a una respuesta reducida a los tratamientos para la fertilidad.

Bibliografía

BROW, J. E. (s.f.). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5ta ed.).