



El motiu pel qual la qualitat del semen dels joves està empitjorant

[inici centrareport] Segons un estudi publicat a la *Human Reproduction Update*, **Espanya està a punt de convertir-se en un país subfèrtil**. És a dir, la qualitat de l'esperma dels espanyols està decreixent considerablement i es troba per sota dels estàndard de l'OMS.

Aquesta conclusió es va treure després d'analitzar els registres espermàtics d'entre el 1973 i el 2018 de més de mig centenar de països. A més, un estudi citat per *La Vanguardia* va deduir que **el risc que els homes hagin de recórrer a tractaments de fertilitat per ser pares ha augmentat un 9%**.

El més preocupant és que això **està afectant joves d'entre 18 i 35 anys**. Les causes d'aquest empitjorament del semen poden ser diverses. **Un estil de vida sedentari i una dieta basada en ultraprocessats podrien ser un dels motius, però també l'estrès i la contaminació**.

A més, s'ha demostrat que "les **substàncies** que molts homes prenen per millorar el rendiment esportiu desestabilitzen el sistema hormonal i això afecta **la formació de gàmetes, a la qualitat del semen i a la fertilitat**", explica l'expert de *La Vanguardia*.

Així doncs, és important dur una vida sana, **mantenir una bona alimentació i fer exercici físic**, però sense cap suplement i sense arribar a obsessionar-se.

[fi centrareport]