

Los hombres que hacen ejercicio producen semen de mejor calidad

Un nuevo trabajo de investigadores de la Universidad de Córdoba correlaciona la actividad física moderada en varones con niveles hormonales y características espermáticas más favorables para la reproducción que en el caso de individuos sedentarios.

SINC

30/10/2012 09:35 CEST

Los hombres físicamente activos son los que muestran los mejores valores seminológicos, concluye este estudio. Imagen: SINC.

La calidad del semen ha disminuido en los últimos 50 años debido, entre otros factores, al contacto con agentes externos y al consumo de tabaco y alcohol. Esta merma en sus propiedades ha provocado un aumento de los problemas reproductivos.

Las gónadas de los hombres que practican ejercicio físico moderado llevan a cabo un proceso espermatogénico más saludable

Por ello, los expertos estudian posibles relaciones entre la calidad del esperma y los hábitos y formas de vida de los varones. Un nuevo estudio, publicado en la revista *European Journal of Applied Physiology*, sugiere que los hombres que practican ejercicio físico moderado poseen mejores niveles hormonales, y que sus gónadas llevan a cabo un proceso espermatogénico

más saludable.

Los autores valoraron si existen diferencias en los perfiles hormonales y seminológicos entre hombres físicamente activos y sedentarios. “Hemos analizado parámetros cualitativos seminales como el volumen de eyaculado, el conteo espermático, la movilidad y la morfología de los espermatozoides”, explica a SINC Diana Vaamonde, investigadora de la Universidad de Córdoba y autora principal del estudio.

Además, se evaluaron las hormonas foliculoestimulante (FSH), luteinizante (LH), testosterona (T), cortisol (C), y la tasa T/C, que dan información complementaria sobre el ambiente para el proceso de formación del espermatozoides y sobre el estado anabólico o catabólico en el que se encuentra el organismo.

“A pesar de que la muestra no es muy grande –31 hombres–, dada la complejidad del análisis, este es el primer estudio realizado para valorar las diferencias en estos parámetros entre ambas poblaciones”, puntualiza la investigadora.

Los resultados concluyen que los sujetos físicamente activos son los que muestran los mejores valores seminológicos. Concretamente, las diferencias halladas fueron en los parámetros seminológicos de velocidad progresiva total y morfología, y en los hormonales de FSH, LH y T y de la tasa T/C. Los datos hormonales apoyan así la hipótesis de un ambiente más favorable para la formación del espermatozoides.

Ejercicio sí, pero moderado

La misma investigadora publicó en 2010 un estudio que mantenía que los parámetros espermáticos de los deportistas de élite –triatletas y jugadores de waterpolo– eran peores que los de los hombres físicamente activos. Es posible que las cargas tan elevadas de entrenamiento disminuyan la calidad seminal.

“A pesar de que se necesitan más estudios para confirmar los hallazgos, se puede sugerir una intervención de ejercicio para mejorar el ambiente hormonal y favorecer el proceso espermatozoides”, añade Vaamonde.

Referencia bibliográfica:

Diana Vaamonde, Marzo Edir Da Silva-Grigoletto, Juan Manuel García-Manso, Natalibeth Barrera, Ricardo Vaamonde-Lemos. "Physically active men show better semen parameters and hormone values than sedentary men". *Eur J Appl Physiol* 112:3267–3273, 2012. DOI 10.1007/s00421-011-2304-6

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

SEMEN

CALIDAD

DEPORTE

HORMONAS

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)