



ΓΡΑΦΕΙ Η ΘΕΟΔΟΣΙΑ
ΖΕΓΚΙΝΙΑΔΟΥ *

Πώς η διατροφή επηρεάζει την ανδρική γονιμότητα

Η εορταστική περίοδος είναι πλέον αρκετά μακριά. Μας άφησε νοσταλγία για τις άγιες μέρες που πέρασαν, μας άφησε μια σχετική θλίψη για τα πόρτα που δεν μπορούσαμε να βιώσουμε όπως τις άλλες χρονιές και δυστυχώς σε πολλούς άφησε και πολλή έξτρα κιλά στην ζυγαριά! Συνηθισμένο θέμα περισσότερο στις παρέες των κοριτσιών το πόσο «κάησε» το καλλιγράμμο σώμα τους από την κακή διατροφή. Αντίθετα αυτό δεν αποτελεί ανησυχία για τις ανδρικές παρέες. Όχι τουλάχιστον στον ίδιο βαθμό. Παρόσο υπάρχει κάτι που θα έπρεπε να τους απασχολεί και δεν αφορά την εικόνα τους αλλά το σπέρμα τους.

Ας πιάσουμε όμως το θέμα από την αρχή. Τα τελευταία χρόνια η επιστημονική κοινότητα άρχισε να ασχολείται με το πόσο η διατροφή επηρεάζει την ανδρική γονιμότητα. Τα δεδομένα πολλών επιστημονικών εργασιών ήταν σαφή – η υγιεινή διατροφή με ψάρια, πουλερικά αντί για κόκκινο κρέας αυξάνουν τον αριθμό των σπερματοζωαρίων, την κινητικότητα και την μορφολογία τους. Άρα κάνουν την γονιμοποίηση του ωαρίου πιο εύκολη και έτσι αυξάνουν την γονιμότητα. Φρούτα και λαχανικά έχουν το ίδιο αποτέλεσμα και ξεχωριστή αναφορά γίνεται στην βοήθεια που παρέχουν τα καρύδια. Τα καρύδια λοιπόν, όπως και τα ψάρια, έχουν ωμέγα-3 λιπαρά και αυτά προστατεύουν τα σπερματοζωάρια γιατί έχουν αντι-οξειδωτική δράση.

Η έρευνα όμως στον καινούργιο αυτό τομέα προχωράει και έτσι ακόμη πιο πρόσφατα δεδομένα ήρθαν, όχι μόνο να επιβεβαιώσουν την συσχέτιση της διατροφής με την ανδρική γονιμότητα αλλά να προσπαθήσουν να κατανοήσουν και τους μοριακούς μηχανισμούς που δρουν και επιφέρουν αυτό το αποτέλεσμα. Έγινε λοιπόν γνωστό πως πολύ μικρά μόρια RNA είναι οι αγγελιοφόροι αυτών των μηνυμάτων. Είναι πολλές οι λειτουργίες που κανονικά επιτελούν τα διαφορετικά RNA που υπάρχουν στα κύτταρά μας. Στην προκειμένη περίπτωση οι επιστήμονες συζητούν για ένα μικρό RNA, που προέρχεται από αλ-



λιπές που γίνονται στο γνωστό στους βιολόγους tRNA, που ονομάστηκε tsRNA, γιατί είναι ένα μικρού μεγέθους τμήμα του tRNA. Η έρευνα αυτή δημοσιεύτηκε πριν από λίγους μήνες και οι επιστήμονες έχουν στο πρόγραμμα να συνεχίσουν τις μελέτες για να καταλήξουν σε αποτελέσματα, τεκμηριωμένα με ακρίβεια. Σε κάθε περίπτωση όμως, αξίζει τον κόπο να πάρουμε τις – αρχικές αλλά σημαντικές – επιστημονικές πληροφορίες που έχουμε μέχρι σήμερα στα σοβαρά. Ο αριθμός των σπερματοζωαρίων έχει αναφερθεί ότι ελαττώθηκε τα τελευταία 30-40 χρόνια και η κακή διατροφή είναι ένας από

τους παράγοντες που ενοχοποιείται, μαζί με την μόλυνση, το κάπνισμα και την μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ. Μπορεί λοιπόν τα γιορτινά μας τραπέζια και τα καλέσματα με φίλους να γίνονται γύρω από ένα τραπέζι γεμάτο λιχουδιές – ας προσπαθήσουμε όμως να επιλέγουμε λιχουδιές τις γνωστές. Μεσογειακής διατροφής, που ικανοποιούν την γεύση χωρίς να επηρεάζουν αρνητικά την γονιμότητα.

*Η Θεοδοσία Ζεγκινιάδου είναι Βιολόγος Αναπαραγωγής

“
Τα δεδομένα
πολλών
επιστημονικών
εργασιών ήταν
σαφή – η υγιεινή
διατροφή με
ψάρια, πουλερικά
αντί για κόκκινο
κρέας αυξάνουν
τον αριθμό των
σπερματοζωαρίων,
την κινητικότητα
και την μορφολογία
τους