




|                          |                                    |                                 |                   |
|--------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| <b>DIARIO DE CADIZ</b>   | Tirada: <b>31.945</b>              | Sección: -                      |                   |
|                          | Difusión: <b>28.671</b><br>(O.J.D) | Espacio (Cm_2): <b>185</b>      |                   |
| Andalucía <b>General</b> | Audiencia: <b>100.348</b>          | Ocupación (%): <b>20%</b>       |                   |
| Diaria                   | <b>04/06/2010</b>                  | Valor (€): <b>853,00</b>        |                   |
|                          |                                    | Valor Pág. (€): <b>4.192,00</b> |                   |
|                          |                                    | Página: <b>49</b>               | Imagen: <b>No</b> |

**LIBROS**

## Por un estilo de vida fértil

**EQUILIBRIO HORMONAL PARA TU FERTILIDAD**

Robert Greene  
Editorial Urano  
Barcelona, 2009.



El equilibrio hormonal a menudo determina la capacidad para concebir y llevar a buen término un embarazo. Por el contrario, cuando éste se altera, la concepción se hace muy difícil. De ahí que el estilo de vida afecte a la fertilidad.

El hombre que fuma una cajetilla de cigarrillos o más al día puede tener una pobre calidad de espermatozoides en cuanto a cantidad y motilidad. En la mujer, el tabaco puede ser uno de los factores responsables de desequilibrios hormonales. Según estudios de la universidad de California, Estados Unidos, las parejas que fuman tienen cuatro veces menos posibilidades de no concebir un hijo. Y al final, incluso ya conseguido el embarazo, los riesgos de abortos espontáneos o complicaciones siempre es más alto si son fumadores.

El sobrepeso es un problema de salud que avanza día a día, que aumenta los riesgos metabólicos y reproductivos de la mujer. Se relaciona frecuentemente con alteraciones de la fertilidad, provocando alteraciones e irregularidades menstruales, anovulación, mayor incidencia de abortos espontáneos y complicaciones materno fetal durante el embarazo. Por ejemplo, tener obesidad o sobrepeso está ligado cercanamente a una condición llamada síndrome de ovario poliquístico o SOPQ. En mujeres con esta condición, los ovarios no producen suficientes de las hormonas que estimulan el óvulo para que madure y sea liberado. Algunas mujeres con SOPQ utilizan mucho la hormona insulina. Esta hormona usualmente ayuda al cuerpo a utilizar y almacenar los azúcares de la comida, pero mucha puede causar que el cuerpo libere hormonas masculinas que pueden interferir con la ovulación y hace difícil quedar embarazada.

Otras investigaciones han mostrado también que el sobrepeso puede hacer más difícil la fertilización in vitro, posiblemente afectando la habilidad del embrión de implantarse en el útero. La buena noticia es que, perder esos kilos de más antes de intentar quedar embarazada puede mejorar las posibilidades de concebir y tener un embarazo saludable. La reducción de la grasa, sobre todo, de la abdominal otorga a las pacientes el beneficio de la regularización de los ciclos menstruales, ovulación y riesgo metabólico.