Płodność mężczyzn spada na całym świecie

5 stycznia 2023

Na świecie rośnie liczba niepłodnych mężczyzn. Badania pokazują, że w ciągu ostatnich 50 lat kondycja męskich komórek rozrodczych się pogarszała. Cierpią na to głównie ludzie w krajach rozwiniętych. Rozumiemy, jakie przyczyny takiego upadku widzą eksperci i jak proponują ratowanie się przed niepłodnością.

W popularnym serialu „Opowieść podręcznej" przyszła ludzkość ściśle reguluje rodzenie dzieci – z powodu problemów środowiskowych wiele kobiet jest bezpłodnych, a rodziny muszą uciekać się do pomocy matek zastępczych („podręcznych"), które są specjalnie przeszkolone do tej roli. Ten pomysł nie wydaje się dziwaczny, biorąc pod uwagę fakt, że obecnie wiele krajów ma problemy z płodnością, ale w rzeczywistości przyczyna może leżeć w zdrowiu reprodukcyjnym – jednak głównie po stronie męskiej.

O problemie aktywnie dyskutowano w prasie i sieciach społecznościowych po opublikowaniu w 2017 roku zakrojonego na szeroką skalę przeglądu tego samego rodzaju badań dotyczących płodności męskich nasion. Wykazano wtedy, że liczba plemników w płynie nasiennym spadła średnio o 52% w latach 1973-2011. Co więcej, sytuacja ta okazała się szczególnie powszechna w regionach uważanych za zamożne – Europie, Ameryce Północnej, Australii, a także w rozwiniętych krajach Wschodu, takich jak Chiny.

Naukowcy zwracają uwagę, że kryzys narastał od dawna, ale na razie nie doceniono wagi problemu. Badania nad płodnością koncentrowały się głównie na kobietach. Uważano, że na zdrowie kobiet największy wpływ ma prawdopodobieństwo niepłodności. Opinia ta okazała się jednak błędna. Obecnie naukowcy uważają,

że mężczyźni i kobiety mają mniej więcej taki sam udział w ogólnej szansie poczęcia.

Jedna z najwcześniejszych prac na ten temat, opublikowana jeszcze w 1974 roku, wykazała już spadek jakości nasienia i wzrost liczby wadliwych komórek rozrodczych. Po tej pracy podążyli inni, ale ich metodologia była często krytykowana ze względu na stronniczość próby: obejmowała ona głównie mężczyzn z chorobami jąder i innymi zaburzeniami prowadzącymi do bezpłodności.

W 1980 roku Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała pierwszy podręcznik laboratoryjny dotyczący analizy nasienia, w którym ustanowiono jasne standardy pomiaru jakości nasienia, a także normy, które można uznać za nienormalne. Od tego czasu poprzeczka tylko spadała. Jeszcze nie tak dawno plemniki z 70% ruchliwych komórek uważano za normalne. Obecnie eksperci uważają, że nawet 50% komórek o słabej aktywności nie jest powodem do postawienia diagnozy.

To samo dotyczy plemników z defektami. Liczy się również budowa komórki: plemnik w normalnym kształcie będzie mógł dopłynąć do komórki jajowej, a skręcony lub zbyt krótki ogonek może ją unieruchomić. I tu też zmieniły się zasady! Wcześniej odsetek form patologicznych nie powinien przekraczać 20%, ale w ostatnich latach kryteria zostały zmienione – liczba 50% stała się już normą.

Co zdaniem naukowców możemy zrobić, aby zachować płodność?

– Ograniczyć używanie plastikowych, teflonowych patelni i spożywanie duże ilości ryb morskich (kumulują metale ciężkie)

– Regularnie angażować się w aktywność fizyczną i nie ma znaczenia – o niskiej lub wysokiej intensywności. Ludzie, którzy ćwiczyli dłużej niż godzinę dziennie, mieli o 48% lepszą jakość nasienia niż mężczyźni, którzy ćwiczyli tylko godzinę tygodniowo

– Ograniczyć spożycie alkoholu, rzucić palenie.

– Jeśli to możliwe, powstrzymaj się od przyjmowania leków co najmniej trzy miesiące przed poczęciem. Obejmuje to leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, takie jak paracetamol, ibuprofen, kwas acetylosalicylowy, a także leki przeciwdepresyjne, antybiotyki i leki zobojętniające sok żołądkowy.

– Jeść wystarczająco dużo owoców, warzyw i innych pokarmów, które zawierają wystarczającą ilość kwasów tłuszczowych omega-3, witamin C i D oraz cynku.

– Śpij co najmniej siedem godzin dziennie i trzymaj się codziennej rutyny.

– Aktywne życie seksualne – stymuluje jądra i prostatę oraz utrzymuje normalną produkcję płynu nasiennego.

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl