



Jaki jest związek między zdrowiem mężczyzny a płodnością?

2022-05-23

Problem płodności dotyka coraz więcej panów i jest nazywany chorobą naszych czasów. Jakie nawyki mogą negatywnie i pozytywnie wpłynąć na jakość nasienia i poziom testosteronu? Szanse na zapłodnienie u mężczyzny zależą od wielu czynników: można je zwiększyć m.in. utrzymując zdrowy tryb życia, stosując odpowiednią dietę oraz suplementację.

W dzisiejszych czasach stoimy przed coraz większymi wyzwaniami, by żyć długo i w pełni sił. Szybki rozwój cywilizacji i tempo życia, rosnące społecznie wymagania wobec męskiej płci, stres, zła dieta mogą niekorzystnie wpływać nie tylko na męską potencję, lecz także na płodność. Niepłodność męska to problem ponad połowy par, które starają się o dziecko. Ostatnio lekarze coraz częściej diagnozują to zaburzenie, a panowie w wieku 20–40 lat mają gorsze plemniki, niż starsze męskie pokolenie.

Wielu panów zdaje sobie sprawę, że należy przygotować się do roli ojca i że takie przygotowania dotyczą nie tylko sfery mentalnej i finansowej. Uwagę należy poświęcić także, jeśli nie przede wszystkim, swojemu szeroko pojętemu zdrowiu.

Głównym hormonem męskim, odpowiadającym m.in. za płodność, jest testosteron. Testosteron i jego poziom odgrywa kluczową rolę u mężczyzny w utrzymaniu funkcji seksualnych. Jest to hormon androgenny i odpowiada za stopień nasilania się typowo męskich cech, takich jak muskulatura i owłosienie ciała. Po 35. roku życia z każdym rokiem poziom testosteronu w organizmie mężczyzny spada o 2 proc. Może być wiele objawów sugerujących obniżenie hormonu: od obniżenia libido, zaburzeń erekcji, zmian nastroju: od smutku i braku sił witalnych po rozdrażnienie, niecierpliwość, zmniejszenie masy mięśniowej i zaburzenia metabolizmu takie, jak: otyłość, szczególnie brzuszna, insulinooporność, cukrzyca i nadciśnienie.

Poziom testosteronu warto badać od 20. roku życia. W dzisiejszych czasach stres, tryb życia i odżywiania oraz zanieczyszczenie środowiska naturalnego przyczyniają się do obniżenia poziomu tego hormonu – im wcześniej mężczyzna sprawdzi swój testosteron, tym lepiej

– mówi dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach, specjalistka medycyny męskiej, Kierownik Kliniki Medycyny Wellness w Szpitalu Medcover.

Wcześniej spadek testosteronu rozkładał się w czasie, dzisiaj następuje szybciej. Co zrobić, żeby pobudzić produkcję tego hormonu, a zatem zwiększyć płodność u mężczyzny? Ważne jest przestrzeganie zdrowego trybu życia: zmniejszenie poziomu stresu, regularne ćwiczenia i zadbanie o prawidłową masę ciała, ograniczenie sterydów, spożywania alkoholu i palenia papierosów. Równie istotna jest zbalansowana dieta.

Często wraz z uprawianiem sportu idzie w parze większa świadomość dotycząca zróżnicowanej diety. Mężczyzna, który chciałby szybko zostać ojcem, powinien zadbać o prawidłowy poziom witamin grupy B, C, E. Szczególnie szkodliwe dla męskiej płodności będą tłuszcze trans, czyli nienasycone kwasy tłuszczowe. Dietę na męską płodność trzeba wprowadzić na minimum 74 dni przed poczęciem dziecka – tyle trwa proces spermatogenezy, czyli powstawania nowych plemników

– dodaje dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach.

Oprócz zdrowego trybu życia wartością wspierającą naturalnie procesy organizmu jest także odpowiednia suplementacja. Nie zawsze mamy możliwość spożycia dobrej jakości jedzenia, a niedobór kluczowych witamin i minerałów nie wywiera korzystnego wpływu na jakość nasienia. Dla wielu ludzi stan niedoborów jest „normalny” i dlatego mogą nie kojarzyć poczucia pełnego odżywienia organizmu. Należy starać się spożywać więcej jedzenia bogatego w różne składniki odżywcze i mniej pustych kalorii, m.in. białego chleba, cukru. Pozornie błahe niedobory i braki składników odżywczych mogą doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym pogłębienia zmniejszenia płodności. Dlatego tak ważne jest, by te braki uzupełniać. Dobrym krokiem jest włączenie suplementów dla mężczyzn, zawierających witaminy, składniki mineralne oraz substancje wpływające na poprawę jakości nasienia i zwiększające libido.

Jednym ze sposobów, który zastosował Medicover, by pomóc parom, które starają się o dziecko, jest wprowadzenie suplementu Medicover Vital Płodność Men. Preparat zawiera m.in. cynk, który pomaga w utrzymaniu prawidłowej płodności i funkcji rozrodczych, oraz selen, który przyczynia się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy. Dodatkowo pomocne będą witaminy A, C i E, które pomagają organizmowi pozbyć się zagrażających płodności wolnych rodników, powstałych w wyniku złej diety czy siedzącego trybu życia. Z kolei magnez i witaminy B6 i B12 mogą pozytywnie wpłynąć na spadki nastroju i przemęczenie, które często utrudniają podjęcie starań o dziecko.

Takie suplementy może polecić lekarz podczas wizyty, który prowadzi parę starającą się o dziecko. Medicover przy stworzeniu suplementów Vital Płodność Men zadbał przede wszystkim o jakościową formułę, zawierającą najważniejsze składniki, zgodnie z najnowszą wiedzą medyczną w dziedzinie wspierania leczenia niepłodności. Przyjmowanie suplementów jest warte rozważenia, jednak przy założeniu, że są uzupełnieniem zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia, a nie jedynym stosowanym rozwiązaniem

– mówi Olga Myśliwska, ekspert Medicover Vital.

Konieczność poprawy jakości życia dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Należy zadbać o odpowiednią ilość snu i regularny odpoczynek, a także zadbać o więcej czasu na relaks.

Suplementacja może stanowić dodatkowe wsparcie dla par starających się o dziecko. Natomiast zdrowy tryb życia, odpowiednio zbilansowana dieta, uzupełniona suplementacją, są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i są kluczowe do zwiększenia płodności.



Jaki jest związek między zdrowiem mężczyzny a płodnością.png

[Download](#)

PDF

Medicover - Backgrounder PL&ENG 2022.pdf

[Download](#)