

El consumo de tabaco reduce la fertilidad en mujeres obesas desde el primer cigarrillo

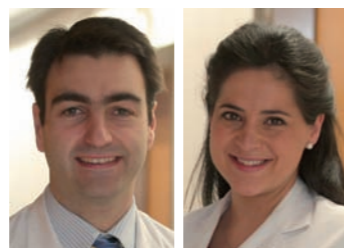


Según una revisión bibliográfica sobre la fertilidad, el **exceso de peso** incrementa en cuatro meses el tiempo medio para lograr un embarazo

CUN ■ Cualquier dosis de tabaco consumida diariamente disminuye la fertilidad en mujeres obesas y con sobrepeso, mientras que en aquellas de peso normal las posibilidades de embarazo sólo se reducen claramente a partir de los dieciséis cigarrillos diarios. Así se desprende de una reciente revisión bibliográfica realizada en la Clínica sobre la epidemiología de la fertilidad, que aglutina los resultados de distintos estudios internacionales, tanto sobre reproducción natural como asistida.

Fruto de dicha revisión, llevada a cabo por el doctor Álvaro Ruiz Zambrana con la participación de la doctora Begoña Olartecoetxea, ambos especialistas del Departamento de Ginecología y Obstetricia de la Clínica, se concretan una serie de hábitos de vida modificables que favorecen la fertilidad, como son el mantenimiento de un peso normal, evitar el consumo de tabaco y alcohol, así como aprender a manejar el estrés. “Son un grupo de recomendaciones para aquellas parejas que no logran un embarazo. Como primera medida, modificar determinados hábitos puede tener buenos resultados y está in-

dicado especialmente para aquellas mujeres que no quieren recurrir a tratamientos artificiales propios de la reproducción asistida. En definitiva, se trata de potenciar de manera natural las posibilidades de quedar embarazada”, explica el doctor Ruiz Zambrana. Además de cambiar hábitos, el especialista de la Clínica destaca la importancia de conocer cuáles son los días fértiles dentro del ciclo menstrual. “Hay una serie de indicadores biológicos como el moco cervical o la temperatura corporal que permiten reconocer a la mujer, con un



Los doctores Álvaro Ruiz Zambrana y Begoña Olartecoetxea, especialistas del Departamento de Ginecología y Obstetricia.

Consumir más de cinco unidades de alcohol por semana o más de cuatro cafés diarios influye también negativamente en la tasa de fertilidad

dicado especialmente para aquellas mujeres que no quieren recurrir a tratamientos artificiales propios de la reproducción asistida. En definitiva, se trata de potenciar de manera natural las posibilidades de quedar embarazada”, explica el doctor Ruiz Zambrana. Además de cambiar hábitos, el especialista de la Clínica destaca la importancia de conocer cuáles son los días fértiles dentro del ciclo menstrual. “Hay una serie de indicadores biológicos como el moco cervical o la temperatura corporal que permiten reconocer a la mujer, con un

dicado especialmente para aquellas mujeres que no quieren recurrir a tratamientos artificiales propios de la reproducción asistida. En definitiva, se trata de potenciar de manera natural las posibilidades de quedar embarazada”, explica el doctor Ruiz Zambrana. Además de cambiar hábitos, el especialista de la Clínica destaca la importancia de conocer cuáles son los días fértiles dentro del ciclo menstrual. “Hay una serie de indicadores biológicos como el moco cervical o la temperatura corporal que permiten reconocer a la mujer, con un

mínimo entrenamiento, los días fértiles. Dirigiendo las relaciones sexuales a esos días, aumentan las probabilidades de embarazo”, concreta.

EL EMBARAZO SE RETRASA CUANTO MAYOR ES EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL. Por otro lado, el hecho de no mantener un peso normal -un índice de masa corporal situado entre 20 y 25- disminuye la fertilidad, tanto en las mujeres obesas como en las delgadas. “Las mujeres obesas o con sobrepeso y las excesivamente delgadas tienen menos posibilidades o les cuesta más tiempo lograr un embarazo que las que tienen un peso normal”, explica el doctor Zambrana. En este sentido, detalla que “cuanto mayor sea el nivel de obesidad,

es decir por encima de un índice de masa corporal de 30, más tiempo tarda una mujer en quedarse embarazada. Así, cuando la media de tiempo para conseguir un embarazo ronda los siete meses, en mujeres obesas puede llegar a once meses”.

Además, la influencia negativa en la fertilidad del sobrepeso y la obesidad, empeora con el hábito de fumar. “Según un estudio que compara tasas de fertilidad en mujeres clasificadas por peso y consumo de tabaco, en las delgadas la fertilidad sólo empeora claramente por encima de los dieciséis cigarrillos diarios. Sin embargo, en las que presentan sobrepeso y obesidad, la tasa de fertilidad disminuye desde el primer cigarrillo consumido”, señala el espe-

EXCESO DE CAFEÍNA

La cafeína consumida en grandes dosis parece tener influencia en la tasa de fertilidad, según los estudios revisados. “Aunque en sí misma la cafeína no es mala, se ha visto que tomar más de 3 o 4 cafés diarios disminuye a la mitad la posibilidad de embarazo”. Un nivel elevado de estrés y una edad avanzada en la mujer influyen tanto en la fertilidad como en el número de abortos espontáneos. “La fertilidad máxima se da entre los 20 y los 25 años; a los 30 ya disminuye un 15%, porcentaje que se reduce entre un 26 y 46% a los 35 años y cae hasta un 95% entre los 40 y 45 años”.

cialista de Clínica Universidad de Navarra. Esta influencia del tabaco, añade, “ocurre también en fumadoras pasivas y en la reproducción asistida, donde se reducen las tasas de implantación, embarazo y ‘take home baby’ (recién nacido sano)”.

Los resultados de esta revisión bibliográfica también ponen de manifiesto que el consumo de cigarrillos no sólo disminuye la fertilidad, sino que también puede influir negativamente en la evolución del embarazo. “Se ha observado una relación directa entre el tabaco y el aumento del número de abortos durante el primer trimestre, lo que apunta que las fumadoras tienen más posibilidades de sufrir abortos que las no fumadoras”.