32º European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE)

**UN ESTUDIO DE IVI BILBAO REVELA QUE EL EJERCICIO FÍSICO MEJORA LA CALIDAD SEMINAL**

* **Investigadores de IVI Bilbao han llevado a cabo un estudio con 85 candidatos a donantes de semen, cuyas conclusiones preliminares indican que el ejercicio físico a intensidad alta mejora los parámetros de calidad seminal**

HELSINKI, 5 DE JULIO DE 2016

Afortunadamente el ejercicio físico, la práctica deportiva, mover el esqueleto… está de moda. Es la nueva tendencia del s. XXI. La concienciación y el compromiso del ser humano han ido ganando terreno en muchas parcelas, una de las cuales, afortunadamente, afecta a nuestra calidad vida. Investigadores de IVI Bilbao, entre los que destacan Marcos Ferrando, Roberto Matorras y Fernando Quintana, han realizado un estudio con 85 candidatos a donantes de semen, del que se desprende que la actividad física podría mejorar el recuento seminal. Para el estudio, los candidatos realizaron un cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), estandarizado internacionalmente y gracias al cual se determinó el grado de actividad física realizada.

Este cuestionario cuantificó la actividad física, asignando a cada actividad una unidad energética denominada MET, como medidor de la actividad física y gasto metabólico, y estableciendo el desgaste energético en función del tiempo empleado en dicha actividad. El recuento total de estas unidades estableció cuatro niveles de actividad física: baja, moderada, alta y muy alta.

Aunque el estudio fue realizado con una muestra de población muy concreta, comprendida entre jóvenes de 18 a 35 años, y no tendría por qué trasladarse a otra población con un rango de edad más elevado, es aceptada la afirmación de que realizar una actividad física elevada, al menos tres días por semana, entra dentro de un hábito de vida saludable, a todos los niveles, incluso para intentar prevenir la esterilidad.

Según el Dr. Fernando Quintana, Director del laboratorio de Andrología de IVI Bilbao, “lo que se desprende del estudio es que la actividad física intensa no solo careció de efectos adversos sobre la calidad seminal, sino que se asoció a mejores parámetros seminales”.

La literatura describe resultados contradictorios acerca de la calidad seminal en función de la actividad física. Desde el punto de vista práctico se desconoce el grado de actividad física ideal, careciéndose de argumentos a la hora de aconsejar un eventual cambio en la actividad física del varón, entre aquellas parejas con problemas reproductivos. Si bien son necesarios más estudios, con futuras ampliaciones se podría especular sobre la conveniencia de que los varones infértiles aumentasen su actividad física.

Considerando a los candidatos, que realizaban ejercicio, como deportistas a nivel usuario, que no deportistas de élite o deportistas de ultra-fondo (ej. maratonianos) los investigadores de IVI Bilbao han diseñado un nuevo estudio, para identificar la incidencia del ejercicio físico a niveles superiores, a una intensidad casi excesiva. Afirma, además, el Dr. Fernando Quintana que “próximamente, con motivo del Bilbao Night Marathon, se pretende realizar un análisis de muestra seminal y de los hábitos de entrenamiento a los participantes antes de la carrera, para ver cuál es el resultado entre deportistas con un nivel de ejercicio que podríamos considerar excesivo”.

***Sobre IVI***

*IVI nació en 1990 como la primera institución médica en España especializada íntegramente en reproducción humana. Actualmente cuenta con más de 50 clínicas en 11 países y es líder en medicina reproductiva.*

**Para más información:**

IVI. 963173610

<https://www.facebook.com/iviclinics>

Lucía Renau. lucia.renau@ivi.es

<https://twitter.com/IVIclinics>

Vicky Vila. [vicky.vila@ivi.es](file:///C%3A%5CUsers%5Cdori.argente%5CDesktop%5Cvicky.vila%40ivi.es)

[instagram.com/iviclinics](https://instagram.com/iviclinics)

Dori Argente dori.argente@ivi.es

José Manuel Granero josemanuel.granero@ivi.es

[youtube.com/IVIClinics](https://www.youtube.com/user/IVIClinics)

[**www.ivi.es**](http://www.ivi.es)

Ricardo Pedrós ricardo.pedros@ivi.es