

Muita televisão prejudica a fertilidade masculina, diz estudo

O sedentarismo é um dos grandes vilões da fertilidade masculina, segundo um novo estudo da Faculdade de Saúde Pública da Universidade Harvard, nos Estados Unidos. De acordo com a pesquisa, homens jovens e saudáveis que assistem televisão por mais de 20 horas semanais têm a **metade da concentração de espermatozoides no sêmen** do que aqueles que passam pouco tempo em frente ao aparelho. Por outro lado, a prática de atividade física parece promover uma vantagem nesse sentido: indivíduos que se exercitam durante 15 horas por semana chegam a apresentar uma contagem de esperma 73% maior do que aqueles que são pouco ativos.

O novo trabalho, que foi publicado nesta segunda-feira no periódico *British Journal of Sports Medicine*, ajuda a entender os resultados de estudos recentes que vêm mostrando que a concentração de espermatozoides no sêmen dos homens de diversas regiões do mundo está diminuindo com o tempo — o que não significa que eles estão se tornando inférteis, mas sim que existe uma tendência para que isso ocorra um dia.

Para realizar o estudo, Audrey Jane Gaskins, pesquisadora do Departamento de Nutrição Faculdade de Saúde Pública da Universidade Harvard, reuniu uma equipe multidisciplinar. O time selecionou, entre 2009 e 2010, 189 homens de 18 a 22 anos, que foram questionados sobre a quantidade e a intensidade de atividade física que haviam praticado nos três meses anteriores, além do tempo que passavam em frente à televisão em um dia. Os participantes também relataram outros fatores que podem afetar a fertilidade, como problemas de saúde em geral, hábitos alimentares, tabagismo e níveis de stress, e tiveram recolhidas amostras de seu sêmen.

SEDENTARISMO

Na análise de Gaskins, as pessoas que se exercitavam mais do que 15 horas por dia foram incluídas no grupo dos participantes mais fisicamente ativos. Embora essa quantidade de exercícios tenha aumentado a concentração de espermatozoides no sêmen desses homens, ela não impactou a forma ou o volume do esperma. Além disso, muitas horas em frente à televisão neutraliza esse efeito positivo da atividade física. O sedentarismo parece ser o fator mais prejudicial ao homem nesse sentido, já que nem o tabagismo e nem o peso, por exemplo, eliminaram os benefícios dos exercícios.

Segundo os autores do estudo, a atividade física pode afetar a função reprodutiva "por meio de sua capacidade de regular a energia e o equilíbrio do organismo, influenciando no índice de massa corporal (IMC)", escreveram. "Os exercícios, exceto aqueles que são levados à exaustão, vêm se mostrando capazes de aumentar a expressão de enzimas antioxidantes no corpo. A atividade física regular, então, pode proteger as células germinais masculinas". Ainda de acordo com os pesquisadores, estudos futuros devem determinar que tipo de atividade física é benéfico à fertilidade masculina.

CONTAGEM DE ESPERMA

A contagem de esperma de um homem é uma medida que calcula a quantidade de espermatozoide por mililitro de sêmen. Quando esse número é superior a 39 milhões, considera-se que o indivíduo é saudável; abaixo dos 15 milhões, que ele tem baixa contagem (oligospermia); e, menos do que 10 milhões, que é infértil. Pesquisas feitas com homens de outros países já vêm mostrando que essa contagem está em queda nos últimos anos — entre os franceses, por exemplo, a concentração de espermatozoides por mililitro de sêmen passou de 74 milhões para 50 milhões entre 1989 e 2005. Já na Espanha, se em 2001 a média da contagem de esperma de homens que habitam a região sudeste do país era de 72 milhões de espermatozoides por mililitro de sêmen, em 2011, esse número passou a ser de 52 milhões.

Fonte: Veja