

# Gordura saturada está ligada a menor quantidade de espermatozoides no sêmen

Um estudo presente na edição deste mês do periódico *The American Journal of Clinical Nutrition* mostrou que os prejuízos de uma alimentação rica em gordura saturada vão além do excesso de peso e do aumento do risco de doenças cardiovasculares. Segundo a pesquisa, ingerir grandes quantidades da gordura pode afetar de forma negativa a **fertilidade masculina**, já que o hábito parece estar ligado a uma menor concentração de espermatozoides no sêmen do homem.

A gordura saturada, presente em alimentos como carne vermelha e frituras, aumenta o LDL (colesterol ruim) no sangue, que acaba se acumulando nas artérias. Segundo os resultados desse novo estudo, um alto consumo desse tipo de gordura pode chegar a reduzir em 40% a contagem de espermatozoides no sêmen dos homens. Essa medida consiste na quantidade de espermatozoides presentes em cada mililitro de sêmen. Homens considerados saudáveis têm uma contagem de espermatozoides por mililitro de sêmen superior a 39 milhões. Abaixo dos 20 milhões, já é considerada uma baixa contagem (oligospermia) e, abaixo dos 10 milhões, o homem é considerado infértil.

A pesquisa, feita no Rigshospitalet, o hospital da Universidade de Copenhague, na Dinamarca, avaliou 700 homens que tinham, em média, 20 anos de idade. Durante três meses, os participantes relataram o que comiam a cada dia e, após esse período, a equipe recolheu uma amostra de sêmen desses jovens.

## ALIMENTAÇÃO PERIGOSA

De acordo com o estudo, os participantes que menos consumiam gordura saturada tinham, em média, 50 milhões de espermatozoides por mililitro de sêmen. Na alimentação desses homens, 11% ou menos das calorias totais ingeridas vinham da gordura saturada. A média entre aqueles que obtinham mais do que 15% das calorias consumidas em um dia da gordura saturada, por outro lado, foi de 45 milhões de espermatozoides.

Para Tina Jensen, coordenadora da pesquisa, não é possível ainda afirmar que a relação encontrada entre gordura saturada e a redução da concentração de espermatozoides é direta e causal. No entanto, ela acredita que o estilo de vida seguido por quem come muita gordura possa ajudar a explicar os resultados. Jensen lembra que, no ano passado, um estudo mostrou que, entre 1989 e 2005, a concentração de espermatozoides em homens franceses de 35 anos caiu de 74 milhões para 50 milhões por mililitro de sêmen. "Eu acho que a obesidade e o alto consumo de gordura saturada são algumas das causas para que isso ocorra", diz.

Segundo os autores do estudo, o próximo passo da equipe será tentar descobrir qual o mecanismo responsável por essa associação acontecer e se a adoção de uma dieta saudável seria capaz de influenciar a contagem de espermatozoides.

**Fonte: Veja**