

Čoraz častejšie sa vdáka tzv.  
„modernému“ spôsobu života, čiže  
vdáka akútnemu nedostatku pohybu  
a najmä mimoriadne nezdravému  
stravovaniu, medzi príčiny problémov  
s otehotnením radí i nadváha a obezita.

# Nie je bruško ako bruško

„U mužov sú fyzická  
forma a zdravie  
priamo spojené  
s plodnosťou.“

Na prvý pohľad sa tých zopár kíl navyše s poruchami plodnosti nespája. Najmä u mužov, hoci tí, ktorí holdujú tučným a mastným jedlám, neohrozujú len svoju líniu, ale aj plodnosť. Že nie je bruško ako bruško, na tom sa na konferencii v Barcelone, venovanej reprodukcií a embryológii, zhodli vedci z univerzity v škótskom Aberdeene. Predstavili rozsiahlu štúdiu, podľa ktorej majú obézni muži horšiu kvalitu spermí než ti s normálnou hmotnosťou.

## Obezita

= zlá kvalita spermí

„Ludia s nadváhou sú ohrození veľmi dlhým zoznamom zdravotných rizík, ku ktorým teraz môžeme pridať ďalšie: zlú kvalitu semena,“ vyhlásil vedúci štúdie Ghiyath Shayeb. „V páre, kde je normálne plodná žena a nijako super plodný muž, plodnosť partnerky situáciu vyrovnaná,“ usudzuje gynekológ a pôrodník William Ledger z univerzity v Sheffielde. Problém ale môže nastáť, ak majú obaja partneri nadváhu, pretože obezita u žien preukázateľne znížuje ich plodnosť. Shayeb a jeho kolegovia analyzovali vzorky spermí viac ako 5 000 mužov v Škótsku. Rozdelili mužov do skupín podľa ich takzvaného indexu telesnej hmotnosti (BMI), ktorý vyjadruje podiel tukového tkaniva v tele. Muži s normálnym BMI indexom, čiže medzi 20 až 25, mali lepšiu kvalitu spermí než muži s nadváhou alebo už obézni jedinci. Tuční muži mali o 60 percent vyššiu pravdepodobnosť nízkej koncentrácie spermí a o 40 percent vyššiu pravdepodobnosť, že ich spermie budú vykazovať nejakú abnormalitu.

Vedci však tiež zistili, že aj mužom s podváhou hrozia rovnaké problémy ako tým obéznym. „V Škótsku však veľa mužov s podváhou nie je,“ poznamenal Shayeb. Vedci brali do úvahy aj ďalšie faktory, ktoré mohli kvalitu semena skúmaných mužov ovplyvniť – fajčenie, pitie alkoholu, vek alebo skutočnosť, či muž niekedy v živote užíval drogy. „U mužov sú fyzická forma a zdravie priamo spojené s plodnosťou,“ tvrdí pôrodník a gynekológ Neil McClure z Kráľovskej univerzity v Belfastе.

Existuje niekolko teórií, prečo sú muži s nadváhou menej plodní. Vzhľadom na to, že tukové tkanivo ovplyvňuje metabolizmus pohlavných hormónov, vedci usudzujú, že môže narušovať aj produkciu semena. Podľa iných môže ísť o problémy teploty. Najkvalitnejšie spermie produkujú muži pri teplote o dva stupne nižšej, než je normálna telesná teplota. Obézni muži ale majú viac tuku a Shayeb tvrdí, že ich telá môžu byť prehriate.

## Nadváha však škodí i budúcim mamičkám

Nielenže znižuje ich šancu na otehotnenie, komplikuje i priebeh tehotenstva či pôrod a je často príčinou bolestivej menštruaácie, ale aj iných zdravotných problémov. Ženám sa tuk obvykle ukladá v oblasti brucha a obaľuje vnútornosti. Komplikuje však i dozrievanie vajíčok. Mozog ich rast stimuluje tak, že vaječníku posielá hormón FSH. Ten odpovedá tvorbou estrogénu. Pri dostatku sú zásielky FSH pozastavené. Estrogén však produkuje aj tukové tkanivo, a tak sa do mozgu dostáva falošný signál, ktorý blokuje tvorbu FSH i rast folikulov a komplikuje menštruačný cyklus aj otehotnenie.

**„Ludské telo sa správa veľmi racionálne. Vie, že tehotenstvo je náročné obdobie, a tak sa mu bráni, ak nie ste zdravé, fit a v dobrej fyzickej i psychickej kondícii.“**

## A ako pôsobí nedostatok pohybu?

Ludské telo sa správa veľmi racionálne. Vie, že tehotenstvo je náročné obdobie, a tak sa mu bráni, ak nie ste zdravé, fit a v dobrej fyzickej i psychickej kondícii. Starostlivosť o bábätko či dojčenie je „zaberačka“, ktorej sa telo stuhnuté sedením a presunmi v aute bráni. Dlhé prechádzky, brušné tance či Mojžišovej cvičenia už k bábätku pomohli mnohým ženám, ktoré nemali závažnejšie gynekologické komplikácie.

## Práca na zmeny plodnosti nesvedčí

**Ked sa mladej nádejnej mamičke, ktorá sa o dieťa neúspešne pokúšala celé roky, podarilo otehotniť sotva štyri mesiace potom, ako v nemocnici prestala pracovať na zmeny, vedeli sme v Občianskom združení Bocian, že sme jej poradili správne.**



Občianske združenie BOCIAN

Už pri vstupnom rozhovore sa ukázalo, že deficit spánku kompenzuje častou konzumáciou čiernej kávy, jej nálada v posledných mesiacoch lavirovala medzi permanentnou únavou a zvýšenou podráždenosťou, schudla, necítila sa dobré a manželskému spolužitiu tento stav taktiež vôbec neprospeval. Nehovoriac o tom, že priležitosť na splodenie dieťaťa mali tiež omnoho menej ako iné páry. Hoci nám bolo jasné, že táto situácia nie je na splodenie dieťaťa vôbec ideálna, páru už stratil nadhľad a údajne kvôli hypotéke neurotickú rutinu obaja považovali za samozrejnosť.

Záver by mohol byť takmer jednoznačný – narušený cirkadiánnny rytmus...

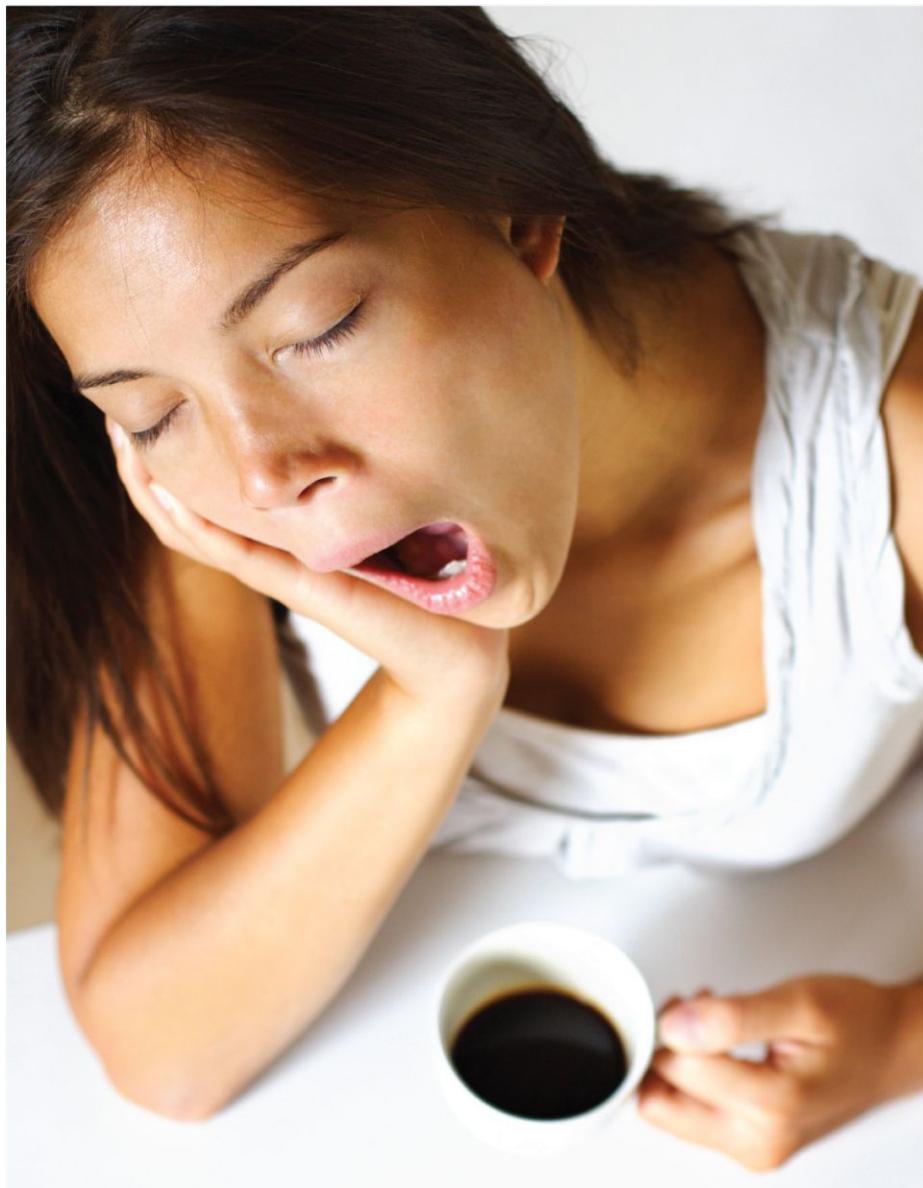
Snažilky vám prináša



Dokáže to, čo zatial nikto iný nedokázal.

[www.femibion.sk](http://www.femibion.sk)

**„Práca na zmeny, nočné, služby či práca v nepravidelných cykloch narúša menštruačný cyklus, znižuje plodnosť a naopak, zvyšuje riziko potratu.“**



**Cirkadiánny rytmus** je biologický rytmus s dĺžkou času približne 20 – 28 hodín. Počas tohto obdobia je naše telo ovplyvňované množstvom denného svetla. Jeho pokles vyvolá okrem iného zvyšenie hladiny melatonínu, uľahčujúceho spánok. Súčasný životný štýl však zachovaniu cirkadiálneho rytmu nepraje, a tak mnoho ľudí vyhľadáva pomôcky, napríklad farebné lampy, ktoré tvorbu melatonínu stimulujú červeným svetelným spektrom. Modré spektrum naopak tvorbu melatonínu obmedzuje.

**A ešte jeden tip.** Ak v zamestnaní trávite väčšinu času pri počítači, môžete napríklad vyskúšať program f.lux, ktorý prispôsobí vašu obrazovku jednotlivým fázam dňa.

## Čo na to hovorí veda?

Už niekoľko desaťročí vedci a lekári skúmajú dopad nepravidelného pracovného času, a to práve v noci, na ľudské zdravie. Väčšinou je výsledok negatívny, pretože ľudia pracujúci na zmeny majú zlú spánkovú hygienu, častejšie fajčia, v zvýšenom množstve konzumujú alkohol, menej cvičia, majú menšie sociálne kontakty a často robia veci v rozpore s prirodzeným biorytmom. Trvalý nedostatoč zdravého spánku ovplyvňuje ich trávenie, zvyšuje hladinu cholesterolu, má negatívny vplyv na ich srdcovo-cievny systém, imunitu a dokonca i plodnosť. V júli tohto roka boli k tejto téme zverejnené výsledky rozsiahleho výskumu a oficiálne stanovisko znie, že práca na zmeny, nočné, služby či práca v nepravidelných cykloch narúša menštruačný cyklus, znižuje plodnosť a naopak, zvyšuje riziko potratu.

## Vedecké výskumy potvrdzujú riziká

Výsledky štúdie, zverejnenej dr. Linden Stockerovou z Univerzity v Southhamptone vo Veľkej Británii, ktorá sledovala 119 345 žien pracujúcich na zmeny, po večeroch či v noci, jasne poukazujú na to, že ak sa chystáte otehotniť, mali by ste mať prácu, ktorá ladí s vašim biorytmem. Pracovné zmeny narúšajú menštruačiu o 33 % viac ako bežná pracovná doba. Ak hovoríme o narušení, resp. intervale mimo normálneho 28-dňového cyklu, znamená to, že ich menštruačný cyklus je bud' kratší ako 25-dňový, alebo dlhší ako 32-dňový. Zaujímavé je, že ak žena pracuje len v noci, jej menštruačný cyklus či plodnosť to veľmi nenaruší, budúca matka má však až o hrozivých 80 % vyššie riziko potratu ako bežne pracujúca žena. Tieto výsledky sú alarmujúce a vzbudili pozornosť veľkej časti odbornej i laickej verejnosti. Tá odborná sa rozhodla skúmať, aký biorytmus by bol pre páry, ktoré sa snažia o počatie dieťaťa, optimálny, tá laická sa musí zatial uspokojoť s tým, že otehotneniu celkom isto prospeje pravidelná životospráva, dostatoč spánku a ak pracujete na zmeny, tak aj zmena zamestnania. Lahké to nie je, pretože rozhodnutie, či rýchlejšie splatíte hypotéku, či si založíte rodinu s dieťaťom, je na vás. Vy stanovujete priority. Bývanie môžete zlepšovať vždy. Šanca na otehotnenie však môže byť o päť rokov podstatne nižšia. Žiaľ, niekedy aj žiadna.