

## DOCTOR MY DOCTOR

# ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Η Υπογονιμότητα είναι ένα ιατρικό πρόβλημα που παρουσιάζει αύξηση τα τελευταία χρόνια. Στα προηγμένα ευρωπαϊκά κράτη, όπως η Ελλάδα, επηρεάζει περίπου το 9-15% του γενικού πληθυσμού. Πολλοί παράγοντες του «σύγχρονου τρόπου ζωής» ενοχοποιούνται για την αύξηση της υπογονιμότητας.

**Π**ού οφείλεται κατά τη γνώμη σας η αύξηση της υπογονιμότητας τα τελευταία χρόνια;

Η αυξητική τάση που παρατηρείται είναι συνέπεια πολλών παραγόντων. Κάποιοι είναι κοινωνικοί. Άλλοι, αφορούν την έκθεση σε επιβλαβητικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες. Εγώ όμως θα ήθελα να αναφερθώ συγκεκριμένα στις επιλογές που εμείς οι ίδιοι κάνουμε με τον σημερινό τρόπο ζωής.

**Πώς μπορεί να επηρεάσουν αυτοί οι παράγοντες τη γονιμότητα;**

Το κάπνισμα, είναι γνωστό από μελέτες, έχει αρνητική επίδραση στην αναπαραγωγική ικανότητα. Χημικά συστατικά του καπνού και μεταβολίτες έχουν απομονωθεί στο ωοθυλακικό υγρό. Βλάβη προκαλείται στην ωρίμανση ωοθυλακίων/ωαρίων, στην παραγωγή ορμονών από το ωοθυλάκιο, έχουν τοξική επίδραση στο DNA των ωαρίων, και επιδρούν αρνητικά στη δεκτικότητα της μήτρας. Επιταχύνουν την ωοθηκική γήρανση και είναι γνωστό πως γυναίκες που καπνίζουν μπαίνουν στην εμμηνόπαυση νωρίτερα.

Η υπογονιμότητα είναι 3 φορές υψηλότερη σε γυναίκες με αυξημένο σωματικό βάρος (BMI > 25kg/m<sup>2</sup>). Έχουν επίσης χαμηλότερα ποσοστά εγκυμοσύνης όταν υποβάλλονται σε θεραπείες υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Αυτό οφείλεται σε ενδοκρινικές και μεταβολικές αλλαγές, στη μη σωστή ρύθμιση του μεταβολισμού στεροειδών ορμονών και σε αλλαγές στην έκκριση και δράση της ινσουλίνης. Αυτό το ενδοκρινικό προφίλ οδηγεί στον μηχανισμό μέσω του οποίου το αυξημένο σωματικό βάρος επιδρά στην αναπαραγωγική ικανότητα, προκαλώντας υπερινσουλιναιμία, αντίσταση στην ινσουλίνη, αύξηση των ανδρογόνων και ανοωρρηξία.

Το αλκοόλ, ιδιαίτερα σε υψηλές δόσεις, είναι ένας άλλος παράγοντας που φαίνεται να έχει αρνητική επίδραση στην παραγωγή ωαρίων. Ωστόσο η σχέση μεταξύ της καφεΐνης, των καφεϊνούχων ποτών και της υπογονιμότητας, δεν είναι ξεκάθαρη. Ούτε επίσης το όριο πάνω από το οποίο η καφεΐνη επιδρά αρνητικά στην γονιμότητα.

**Πιστεύετε ότι το stress επιδρά αρνητικά στη γονιμότητα;**

Πιθανόν να επηρεάζει μέσω της υψηλής παραγωγής των ορμονών του stress, κατελοχαμίνες και κορτιζόλη, που έχουν αρνητική



Η Γλυκερία Ζερβακάκου, γυναικολόγος - χειρουργός, εξειδικευμένη στη διερεύνηση και αντιμετώπιση προβλημάτων υπογονιμότητας, μας καταπορίζει σχετικά.

επίδραση στην ανάπτυξη και ωρίμανση των ωαρίων. Πάντως το ερώτημα παραμένει ανοικτό, γιατί τα αποτελέσματα των ερευνών μέχρι σήμερα δεν έχουν οδηγήσει σε ξεκάθαρο συμπέρασμα.

**Πώς επηρεάζουν οι ίδιοι παράγοντες την ανδρική γονιμότητα; Υπάρχει πτώση στο σπέρμα;**

Μελέτες έχουν δείξει ότι το κάπνισμα μειώνει τις παραμέτρους στο σπέρμα και προκαλεί βλάβη στο DNA των σπερματοζωαρίων. Είναι σημαντικό ότι η βλάβη αυτή μπορεί να μεταδοθεί και στο έμβryo. Πάντως η αρνητική επίδραση του καπνίσματος, στο άνδρα, μπορεί να αναστραφεί 1 χρόνο αφότου σταματήσει το κάπνισμα.

Όσο για το αυξημένο σωματικό βάρος, πιθανόν να προκαλεί σημαντικές αλλαγές στο ορμονικό προφίλ που οδηγεί τόσο στις μειωμένες παραμέτρους όσο και στη μη φυσιολογική μορφολογία των σπερματοζωαρίων.

**Τι θα συμβουλευάτε ένα ζευγάρι προκειμένου να αυξήσει τις πιθανότητες εγκυμοσύνης;**

Σήμερα στην Ελλάδα έχουμε έναν από τους χαμηλότερους δείκτες γονιμότητας ανάμεσα στις προηγμένες ευρωπαϊκές χώρες, με 1,33 που βρίσκεται κάτω από το όριο αντικατάστασης του πληθυσμού. Αυτό βεβαίως οφείλεται στην υπογεννητικότητα στην χώρα μας και το μεγαλύτερο μέρος της ευθύνης φέρει η πολιτεία. Σε ένα μεγάλο ποσοστό όμως, εμείς οι ίδιοι έχουμε την ευθύνη για τις επιλογές που κάνουμε μέσα στον σύγχρονο τρόπο ζωής.

Όπως είναι γνωστό, η ηλικία αποτελεί τον πιο σημαντικό παράγοντα, που καθορίζει τη γονιμότητα στη γυναίκα. Μετάθεση της απόφασης για την απόκτηση ενός παιδιού, λόγω σπουδών, καριέρας και οικονομικής αποκατάστασης, σε μεγαλύτερη ηλικία, είναι δική μας επιλογή και ευθύνη που έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της υπογονιμότητας.

Παράγοντες που ως γνωστόν έχουν αρνητική επίδραση στην επίτευξη εγκυμοσύνης, μπορεί να τροποποιηθούν ή να αποφευχθούν. Η διακοπή του καπνίσματος, η μείωση του σωματικού βάρους και του stress, είναι απόλυτα μέσα στον έλεγχό μας. Είναι οι επιλογές που εμείς οι ίδιοι μπορούμε να κάνουμε για να επηρεάσουμε καθοριστικά όχι μόνο την επίτευξη μιας εγκυμοσύνης, αλλά και τη γέννηση ενός υγιούς παιδιού.