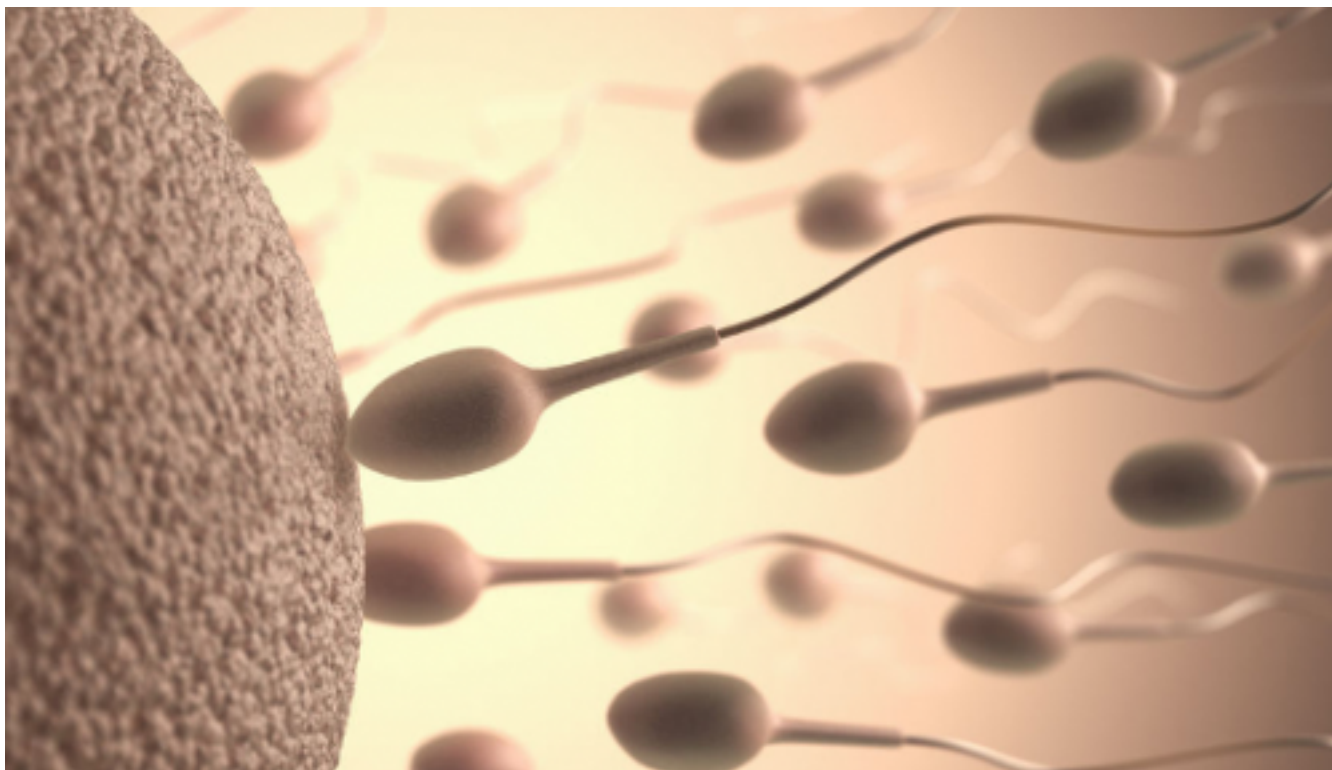


Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



Najbardziej obszerne badania dotyczące mikroskładników odżywczych i męskiej płodności

Jakość i liczba plemników są ważnymi przyczynami męskiej **bezpłodności**, ale w ciągu ostatnich kilku lat oba te czynniki uległy pogorszeniu. W książce *Sex & Fertility: Natural Solutions* omówiono badania z lat 90 -tych, które wykazały, że liczba plemników spadła o 40% w ciągu zaledwie pół wieku. Od tego czasu wiadomości tylko się pogorszyły: niedawna **metaanaliza** 185 badań wykazała spadek o 52,4%.

Obecnie przeprowadzono najbardziej obszerny i systematyczny **przegląd** randomizowanych badań dotyczących wpływu składników odżywczych na **jakość nasienia** i męską płodność. W przeglądzie przeanalizowano 28 badań, które obejmowały 2900 osób. Okazało się, że kilka suplementów, w szczególności **niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3, koenzym Q10, selen, cynk i karnityna, korzystnie wpływa na jakość, ilość i płodność nasienia. Celem poprawy płodności jest zwiększenie liczby plemników, jakości plemników i ruchliwości plemników.**

Omega-3

Przegląd wykazał, że niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe **Omega-3 wpływają na męską płodność na cztery sposoby: ilość, koncentrację, morfologię i ruchliwość plemników**. Oznacza to, że kwasy Omega-3, takie jak te znajdujące się w nasionach lnu i oleju lnianym, poprawiają liczbę i kształt plemników, a także ważną zdolność do poruszania się.

Koenzym Q10

Przegląd wykazał również, że **koenzym Q10 wspomaga płodność na wszystkie cztery sposoby: ilość, koncentrację, morfologię i ruchliwość plemników**. Nawet tak niskie spożycie, jak **10 mg dziennie koenzymu Q10** może zwiększyć liczbę i ruchliwość plemników. Kiedy podano **200 mg koenzymu Q10** niepłodnym mężczyznom, mieli oni znacznie większą poprawę liczby plemników, ruchliwości i morfologii niż mężczyźni, którym podano placebo.

Selen

W przeglądzie stwierdzono, że **przeciwutleniający minerał selen pomaga w leczeniu bezpłodności na trzy sposoby: poprawia koncentrację, morfologię i mobilność plemników**. Niedobór selenu był wcześniej wiązany ze zmniejszoną

liczbą plemników i bezpłodnością. Badanie z podwójnie ślepą próbą przeprowadzone na niepłodnych mężczyznach ze zmniejszoną ruchliwością plemników wykazało, że selen zwiększa ich ruchliwość. Kiedy mężczyźni przyjmowali selen, 11% par w badaniu poczęło dziecko w porównaniu do 0% par, które otrzymały placebo.

Cynk

W przeglądzie stwierdzono, że **cynk pomagał w bezpłodności poprzez poprawę koncentracji i ruchliwości plemników. Cynk jest jednym z najbardziej kluczowych składników odżywczych dla męskiej płodności. Niski poziom cynku może powodować bezpłodność, ponieważ powoduje niski poziom testosteronu, słabą ruchliwość plemników i niski poziom plemników.**

Cynk może **poprawić liczbę plemników** oraz według wielu, ale nie wszystkich badań, **ruchliwość plemników**. Cynk może również **poprawić fizyczne właściwości plemników**. Łącząc wszystkie trzy cechy: liczbę, ruchliwość i kształt, jedno kontrolowane badanie **placebo** przeprowadzone na 100 mężczyznach z niską ruchliwością plemników wykazało, że **57 mg cynku** dwa razy dziennie przez trzy miesiące doprowadziło do znacznej poprawy liczby, ruchliwości i jakości plemników.

Badanie 37 mężczyzn, którzy byli niepłodni przez co najmniej pięć lat wykazało, że osoby, które miały niski poziom testosteronu, doświadczyły znacznego wzrostu zarówno poziomu testosteronu, jak i liczby plemników po podaniu 60 mg cynku przez 45-50 dni. Ale prawdziwym dowodem na to, że cynk zdał egzamin jest fakt, że mimo iż **badanie** było krótkie, dziewięciu z 22 mężczyzn, którzy mieli niski testosteron, poczęło dziecko ze swoimi partnerkami.

L-karnityna

W przeglądzie stwierdzono, że **aminokwas L-karnityna może wspomóc płodność poprzez poprawę ruchliwości i morfologii plemników.**

L-karnityna wydaje się być kluczowa dla dojrzewania plemników. **Więcej karnityny** oznacza więcej plemników i bardziej ruchliwe plemniki. Badania są szczególnie imponujące w przypadku ruchliwości. Brak wystarczającej ilości karnityny prowadzi do słabego rozwoju, funkcji i ruchliwości plemników.

Jakość nasienia poprawia się już przy 1 g karnityny dziennie. Wraz z poprawą jakości następuje poprawa ruchliwości: 2g karnityny przyjmowane dwa razy dziennie zwiększa odsetek ruchliwych plemników z 25,5% do 46,7%. W imponującym badaniu 47 mężczyzn, którzy mieli średnio mniej niż 30% ruchliwych plemników, po otrzymaniu 3 g karnityny dziennie przez trzy miesiące uzyskało 50% lub więcej ruchliwych plemników. Pod koniec badania 80% z nich uzyskało ruchliwość zbliżoną do normalnej. To co jest równie istotne, wzrósł odsetek plemników, które poruszały się do przodu w szybkim ruchu liniowym: są to plemniki, które mają największe szanse na sukces. Suplementacja **karnityną** zwiększyła również liczbę plemników. W drugim badaniu również stwierdzono wzrost tych "najbardziej skłonnych do sukcesu plemników". Kiedy 100 mężczyzn z niskim odsetkiem ruchliwych plemników otrzymywało 3g karnityny dziennie przez cztery miesiące, plemniki o szybkim ruchu liniowym wzrosły z 10,8% do 18%. Ogólna ruchliwość wzrosła z 26,9% do 37,7%, a prędkość plemników znacznie się zwiększyła. **Karnityna** doprowadziła również do znacznie większej liczby plemników. W innych badaniach również stwierdzono zwiększoną liczbę i ruchliwość plemników przy stosowaniu 3g karnityny dziennie. Połączenie 2g **L-karnityny** i 1g **L-acetylokarnityny** prowadziło do zwiększenia liczby, ruchliwości i morfologii plemników.

Czy zatem to wszystko może przyczynić się do zwiększenia liczby ciąż? Tak. Kiedy badacze podawali **4g acetylokarnityny**, stwierdzili nie tylko znaczący wzrost we wszechobecnym odsetku plemników o szybkim ruchu liniowym, ale także to, że 35% partnerek zaszło w ciążę.

Kiedy **L-karnityna została połączona z koenzymem Q10** u mężczyzn z niską liczbą plemników, ruchliwość plemników znacznie się poprawiła, a ciąża poszła w górę z 6,8% w grupie kontrolnej do 30% w grupie suplementów.

Inne mikroskładniki odżywcze, które pomagają

Inne składniki odżywcze nie omówione w nowym przeglądzie mogą również pomóc. Kiedy bezpłodnym mężczyznom podawano 1g **witaminy C**, już po tygodniu ich liczba plemników wzrosła o niewiarygodne 140%. Po trzech tygodniach ich liczba plemników wciąż się zwiększała. Na początku badania wielu mężczyzn miało aglutynację plemników (25% ich plemników uległo aglutynacji: wystarczająco, aby spowodować bezpłodność), ale po trzech tygodniach aglutynacja zmniejszyła się do 11%. Po sześćdziesięciu dniach wszyscy mężczyźni poczęli dzieci ze swoimi żonami. Nie udało się to żadnemu z mężczyzn w grupie placebo. Plemniki ulegają aglutynacji, gdy zlepiają się ze sobą. Aglutynacja zmniejsza szansę na płodność, ale witamina C zmniejsza aglutynację.

Pomocne są również inne przeciwutleniacze. Kiedy **200 mcg selenu zostało połączone z 400 IU witaminy E** u mężczyzn z niską ruchliwością plemników, 52,6% mężczyzn poprawiło ruchliwość plemników, morfologię lub oba te czynniki. 10,8% ich partnerek zaszło w ciążę.

Najważniejszym dotychczas badaniem bezpłodności męskiej i przeciwutleniaczy jest przegląd Cochrane 34 kontrolowanych badań 2876 par, które miały trudności z zajściem w ciążę, ponieważ mężczyzna miał niską liczbę plemników lub niską ruchliwość plemników. Wyniki pokazały, że gdy mężczyźni otrzymywali **przeciwutleniacze**, pary były ponad czterokrotnie bardziej podatne na poczęcie dziecka i prawie pięciokrotnie większe prawdopodobieństwo pomyślnego porodu. Obie poprawy były statystycznie istotne. Witamina E oraz, co nie jest zaskoczeniem, cynk i L-karnityna mogły być najbardziej skuteczne.

Uzupełnienie **witaminy B12** zwiększa liczbę plemników u 54-60% mężczyzn i ruchliwość plemników u 50%.

Pomocna może być również L-arginina. Diety z niedoborem argininy powodują gwałtowny spadek liczby plemników. Przyjmowanie **argininy** poprawia liczbę i ruchliwość plemników u 74% mężczyzn. Kilka wstępnych **badań** pokazuje, że **arginina** poprawia liczbę, jakość i ruchliwość plemników, a także płodność.

Polecam również artykuł: "**Pigułki antykoncepcyjne mogą zmniejszać mózg, zwiększać gniew i powodować depresję.**"

Źródło: <https://greenmedinfo.com/blog/most-extensive-study-ever-nutrients-male-fertility>
