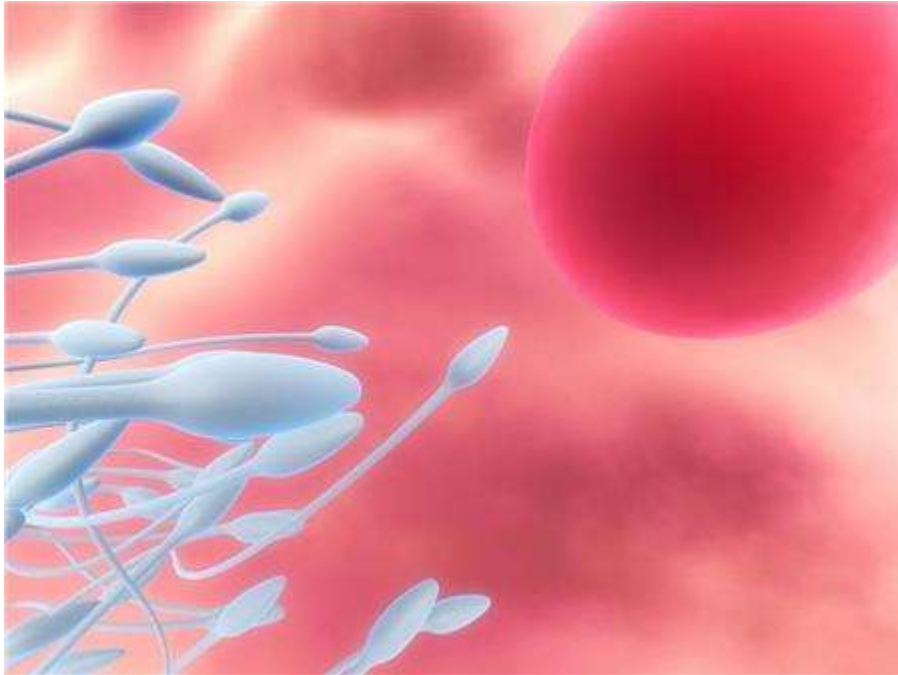


# Έρευνα: Τελικά, δεν μετράει μόνο το μέγεθος!



**Οι ερευνητές ανακαλύπτουν νέα στοιχεία για τη γονιμότητα, που συμπληρώνουν τις γνώσεις που είχαμε μέχρι σήμερα.**

Τα τελευταία χρόνια, η ενασχόληση με το **σπέρμα** και την ουσιαστική συμβολή του στα **προβλήματα υπογονιμότητας** είναι ιδιαίτερα έντονη. Οι πιο πρόσφατες μελέτες ανέφεραν ότι το μέγεθος του σπερματοζωαρίου και κυρίως το μέγεθος της κεφαλής του έπαιζαν καθοριστικό ρόλο. Όμως, σύμφωνα με νεότερα στοιχεία από αμερικανική μελέτη, η **μεταβλητότητα στο μήκος του σπερματοζωαρίου** είναι ο βασικός παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει την αναπαραγωγική διαδικασία.

Η σχετική έρευνα, που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση [Human Reproduction](#), πραγματοποιήθηκε στο [Πανεπιστήμιο Μπράουν του Ρόουντ Άιλαντ](#) στη Νέα Υόρκη. Ο επικεφαλής, δρ. Τζέιμς Μόσμαν, και οι συνεργάτες του μελέτησαν δείγματα σπέρματος 100 περίπου αντρών, που συμμετείχαν εθελοντικά σε μελέτη γονιμότητας το 2006.

Παρατήρησαν, λοιπόν, ότι υπήρχε μεγάλη μεταβλητότητα στο μήκος των σπερματοζωαρίων, ειδικά στην ουρά -το μήκος της ποίκιλλε κατά 20%-, και χαμηλότερη συγκέντρωση των σπερματοζωαρίων με καλή κινητικότητα. Αντίθετα, οι άντρες που

είχαν μικρότερες διακυμάνσεις στο μήκος των τμημάτων των σπερματοζωαρίων τους, παρήγαγαν πιο κινητικό σπέρμα. Επιπλέον, το μήκος της κεφαλής του σπερματοζωαρίου ποίκιλλε κατά 20%, ενώ το μεσαίο τμήμα -στο οποίο εμπεριέχονται τα μιτοχόνδρια- είχε μεγαλύτερη μεταβλητότητα.

Όπως επισημαίνει ο δρ. Μόσμαν, «ο καθορισμός της σχέσης του μήκους του σπερματοζωαρίου και των επιμέρους τμημάτων του με τη γονιμότητα απαιτεί μακροχρόνια μελέτη για να διατυπωθεί με βεβαιότητα, προκειμένου να ταυτίσουμε την ποσότητα με την ποιότητα. Παρόλο που η εκσπερμάτιση συνεπάγεται σπερματοζωάρια με διάφορα μήκη, τα νέα ευρήματα δείχνουν ότι οι άντρες που έχουν **μικρότερη μεταβλητότητα**, παράγουν και **υψηλότερες συγκεντρώσεις καλού σπέρματος**».

«Οι επιστήμονες πρόσφατα άρχισαν να κατανοούν πόσο ουσιαστικό ρόλο παίζουν τα **γονίδια** και οι **περιβαλλοντικοί παράγοντες** στην ποιότητα του σπέρματος, και κατ' επέκταση στη γονιμότητα. Άρα, λοιπόν, έχουμε κάθε λόγο να πιστεύουμε ότι μεγάλη σημασία έχει, εκτός από το μέγεθος, και η **μορφολογία** του, ώστε να δομήσουμε μια **στοχευμένη γενετική θεραπεία**», συμπληρώνει.

Πάντως, οι ειδικοί τονίζουν ότι η αποσαφήνιση της ποιότητας του σπέρματος θα προσφέρει ουσιαστική βοήθεια σε νέα ζευγάρια με προβλήματα υπογονιμότητας. Στο **50%** των περιπτώσεων, συνήθως το πρόβλημα εντοπίζεται στο σπέρμα, παρόλο που μέχρι πρόσφατα οι γυναίκες ήταν εκείνες που θεωρούνταν «υπεύθυνες» για τις αποτυχημένες προσπάθειες τεκνοποίησης.

## **Τι «σκοτώνει» το σπέρμα;**

**Πολύ συχνά, οι αιτίες της υπογονιμότητας ενός ζευγαριού δεν εντοπίζονται σε προβλήματα της γυναίκας, αλλά του άντρα. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα ποσοστά «ευθύνης» των δύο συντρόφων, όταν δεν καταφέρνουν να αποκτήσουν εύκολα παιδί, είναι σχεδόν μοιρασμένα. Και τις περισσότερες φορές, για την κακή ποιότητα του σπέρματος φταίει ο σύγχρονος τρόπος ζωής.**

Ο πρώτος κανόνας είναι πως οτιδήποτε προκαλεί αύξηση της θερμοκρασίας στην γεννητική περιοχή των αντρών –όπως το τζακούζι- μπορεί να επηρεάσει προσωρινά την παραγωγή σπέρματος. Άλλες αιτίες που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα είναι:

- **Προβλήματα υγείας**, όπως λοιμώξεις του αναπαραγωγικού συστήματος ή σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

- **Παχυσαρκία**, η οποία σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης στο αίμα.

- **Διατροφή φτωχή** σε βιταμίνες C και E, λυκοπένιο, ψευδάργυρο και φυλλικό οξύ που είναι απαραίτητα για την καλή ποιότητα του σπέρματος.

- **Χρήση στεροειδών**, που μπορούν ακόμα και να σταματήσουν την παραγωγή σπέρματος.

- **Κάπνισμα**. Μειώνει τον αριθμό και τη κινητικότητα του σπέρματος, αλλά και τα επίπεδα των βιταμινών C και E στο αίμα.

- **Μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ**. Περιορίστε το σε δύο ποτά την ημέρα.

- **Επαφή με χημικές ουσίες** που ο αντρικός οργανισμός μπορεί να εκλάβει ως **οιστρογόνα** (oestrogene like), όπως εντομοκτόνα, μυκητοκτόνα, σκουλικοκτόνα, άλλες χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται στις καλλιέργειες, αλλά και ορισμένα είδη πλαστικών που ενδέχεται να χρησιμοποιούνται σε πιάτα, ποτήρια κλπ.

Με τη συνεργασία του **Γεώργιου Α. Ζουπάνου** (χειρουργός παιδοουρολόγος).