



Promjenom stila života i određenih navika moguće je eliminirati negativne učinke, pa i poboljšati plodnost, kaže doc. dr. sc. **Zoran Peršec**, specijalist urologije, pročelnik Zavoda za urologiju u KB-u Dubrava. Plodnost kod muškaraca prirodno počinje opadati oko 40. godine i smanjuje se kod onih koji puše, piju, konzumiraju droge ili imaju prekomjerni višak kilograma. Zato su umjerenost, održavanje forme i raspoloženja izuzetno važni, dodaje.

U razvijenim zemljama Zapada (primjerice SAD-u), trend očinstva u kasnijoj dobi sve je vidljiviji. muškarca.- Mnoga istraživanja pokazuju da dijete s bogatim sadržajem omega-3 masnih kiselina, pravilnim omjerom ugljikohidrata te odgovarajućom količinom voća i povrća poboljšavaju plodnost kod muškaraca i povećavaju šanse za začeće. Isto tako, prekomjerno uživanje u alkoholu uništava i žensku i mušku plodnost, a isti učinak na muškarca ima i uzimanje anaboličkih steroida (body bilding).

Apstinencija povećava koncentraciju i broj spermija, međutim negativno utječe na njihovu pokretljivost, upozorava naš sugovornik te pojašnjava: - Apstinencija u duljem trajanju od 10 dana smanjuje kvalitetu spermija. Apstinencija kraća od dva dana smanjuje koncentraciju, odnosno ukupni broj spermija.

Stopa fertiliteta



izvor:
24sata.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}