

Fertilidad y verano: entre el efecto favorable de las horas de sol y el perjuicio de las altas temperaturas

- Tras un proceso de fecundación in vitro, algunos estudios sugieren que la calidad de los ovocitos podría estar relacionada con las horas de sol
- El total de nacimientos exitosos podría incrementarse hasta un 30% en función del número de horas de sol que tiene el día de la extracción
- Por el contrario, el aumento de las temperaturas puede acelerar el envejecimiento reproductivo de las mujeres
- Las mujeres con un diagnóstico de infertilidad presentan una peor relación entre las altas temperaturas y su reserva ovárica

Madrid, 25 de julio de 2023.- La cantidad de horas de sol diarias y el aumento de las temperaturas asociado al verano también tienen repercusión en la fertilidad femenina. Así lo reflejan diferentes estudios^{1,2}, que apuntan a la posibilidad de un mejor pronóstico cuando la **extracción de ovocitos se realiza durante el verano y las trabas que supone el aumento de la temperatura global**. En el caso de España, estas incidencias del clima pueden tener **implicaciones en el tamaño y estructura de la población**, si se tiene en cuenta la edad cada vez más tardía de las madres primerizas. Y es que las técnicas para postergar la maternidad cada vez son más utilizadas, en sintonía con el hecho de que las españolas son las segundas europeas que más tardan en tener un hijo, con una media de 31,2 años³.

Así, por un lado, nuevos estudios evidencian que **la extracción de ovocitos en verano podría incrementar hasta un 30% la posibilidad de desarrollar embarazos que lleguen a término**. “En algunos estudios, el éxito de las transferencias de embriones congelados se relaciona con el aumento de las horas de sol en el día de la extracción de los ovocitos¹, más que con el aumento de la temperatura media”, explica el Dr. Joaquín Llácer, director médico de Ginefiv. Por tanto, estas condiciones podrían favorecer la viabilidad de los gametos tras un proceso de fecundación in vitro.

En contraste, **el aumento de la temperatura global también puede acelerar el envejecimiento reproductivo de las mujeres²**. “Las mujeres más propensas a sufrir un estrés térmico incompensable y que son más susceptibles a las alteraciones de la temperatura, pueden presentar alteración del crecimiento folicular”, aclara el especialista. Esto es lo que sucede, por ejemplo, en el caso de **las mujeres que han recibido un diagnóstico de infertilidad de factor femenino, puesto que presentan una peor relación entre las altas temperaturas ambientales y el recuento de folículos antrales²**.

Por tanto, “este grupo de población es especialmente vulnerable a las consecuencias de la exposición a altas temperaturas, aunque también es destacable que **esta asociación negativa es más débil durante los meses de verano** gracias a que el organismo realiza un proceso de adaptación”, expone el experto. Se ha observado, añade, que “los cambios adaptativos para responder al calor reflejan que **la fertilidad no disminuye significativamente en los países con altas temperaturas estivales**”.

respecto a las zonas nórdicas". En este sentido, el cuerpo y sus actividades se adaptan mejor a las condiciones adversas en los países más calurosos para mantener un estado térmico estable².

El número de concepciones aumenta en verano debido a un menor estrés

Más allá de la luz que arrojan los últimos datos sobre la fertilidad de la mujer, **el verano puede ser uno de los mejores momentos del año para lograr una concepción exitosa**. El período estival, que lleva aparejada una reducción del estrés, una dieta más ligera y un incremento de las horas de descanso, pone de relevancia la importancia de estos factores para favorecer la salud reproductiva.

Para prolongar esta tendencia, los hábitos de vida juegan un papel clave. Por ejemplo, "en lo que respecta al trabajo, **los aspectos psico-sociales vinculados al estrés por mantener la estabilidad laboral y lograr el desarrollo profesional** no solo condicionan la planificación de la maternidad, sino que también **producen efectos negativos en la fertilidad humana**", aclara el director médico de Ginefiv.

La posibilidad de disfrutar de **más tiempo de descanso**, guardando un mayor respeto por las necesidades biológicas del organismo, **permite reducir los trastornos del ritmo circadiano** y, por tanto, su impacto en la capacidad reproductiva de las mujeres. Asimismo, en temporada de altas temperaturas la alimentación tiende a ser más ligera, con un **mayor protagonismo de los productos mediterráneos**. Esta dieta está considerada óptima **para favorecer las posibilidades de lograr el embarazo**, ya que en ella se incluyen todos los grupos alimenticios y tiene un alto valor nutricional, a la par que es baja en grasas. Así, las mujeres pueden asegurarse de que ingieren las vitaminas y minerales necesarios para conseguir una función reproductiva saludable.

Referencias:

- 1.- S J Leathersich and others, Season at the time of oocyte collection and frozen embryo transfer outcomes, Human Reproduction, 2023;., dead137, <https://doi.org/10.1093/humrep/dead137>
- 2.- Gaskins AJ, Mínguez-Alarcón L, VoPham T, Hart JE, Chavarro JE, Schwartz J, Souter I, Laden F. Impact of ambient temperature on ovarian reserve. Fertil Steril. 2021 Oct;116(4):1052-1060. doi: 10.1016/j.fertnstert.2021.05.091
- 3.- Eurostat (2022). Demography of Europe – 2022 interactive publication. *Older mothers*. Disponible en: <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/digpub/demography/bloc-2b.html?lang=en>

Sobre Ginefiv

Las clínicas Ginefiv, pioneras en los tratamientos de fertilidad en España, se integraron en el grupo Generalife en el año 2019. Esta adquisición facilitó a su vez la estrategia expansiva de Ginefiv, que ya cuenta con tres centros: tres en Madrid (capital, Alcobendas y Getafe) y uno en Barcelona. Hasta hoy, las clínicas Ginefiv han ayudado a que nazcan más de 20.000 niños en España. Entre sus logros se encuentra, además, el nacimiento del primer bebé procedente de embriones congelados en Madrid, en 1988, y el primer nacimiento tras una fertilización por microinyección espermática, en 1996. Como muestra de esta amplia trayectoria, Ginefiv fue reconocido como Mejor Institución Sanitaria del Año en 2013, convirtiéndose en la primera institución dedicada a la fertilidad que lo lograba.

Sobre Generalife

Con un volumen de negocio de casi 90 millones de euros, GeneraLife es uno de los mayores grupos europeos especializados en medicina reproductiva, al estar constituido mediante 7 adquisiciones que engloban un total de 30 clínicas de fertilidad en Europa, presentes en 5 países: España (Madrid, Barcelona, Sevilla, Huelva, Cádiz, Valencia, Murcia, Bilbao y Zaragoza), Italia (Roma, Turín, Bolonia, Bérgamo, Milán, Florencia, Nápoles, Vicenza, Perugia, Grosseto and many others), Portugal (Lisboa), República Checa (Praga, Karlovy Vary y Znojmo) y Suecia (Uppsala). Actualmente, estos centros emplean a unos 600 profesionales sanitarios, de los cuales el 85% son mujeres, que llevan a cabo más de 25.000 tratamientos al año. Además, GeneraLife promueve la Investigación y Desarrollo en el campo de la reproducción asistida, utilizando un método científico riguroso que avalan diversos certificados de excelencia de sus clínicas. De hecho, su Comité Científico está formado por ginecólogos y biólogos de reconocido prestigio internacional, ocupando varios miembros del grupo cargos en importantes sociedades científicas internacionales como la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología (ESHRE) y desempeñando funciones editoriales en influyentes revistas de medicina reproductiva (Human Reproduction Update, Journal of Assisted Reproduction and Genetics, Human Reproduction, Fertility and Sterility, Reproductive BioMedicine Online, Frontiers in Endocrinology). Con una sólida estrategia de consolidación en Europa, el grupo adquirió Ginefiv (España) en 2019 y Ginemed (España) en 2021.

Para más información o entrevistas con portavoces médicos contactar con:

ATREVIA

Abigail Rodríguez
arodriguez@atrevia.com
Tlf. 673 76 49 24