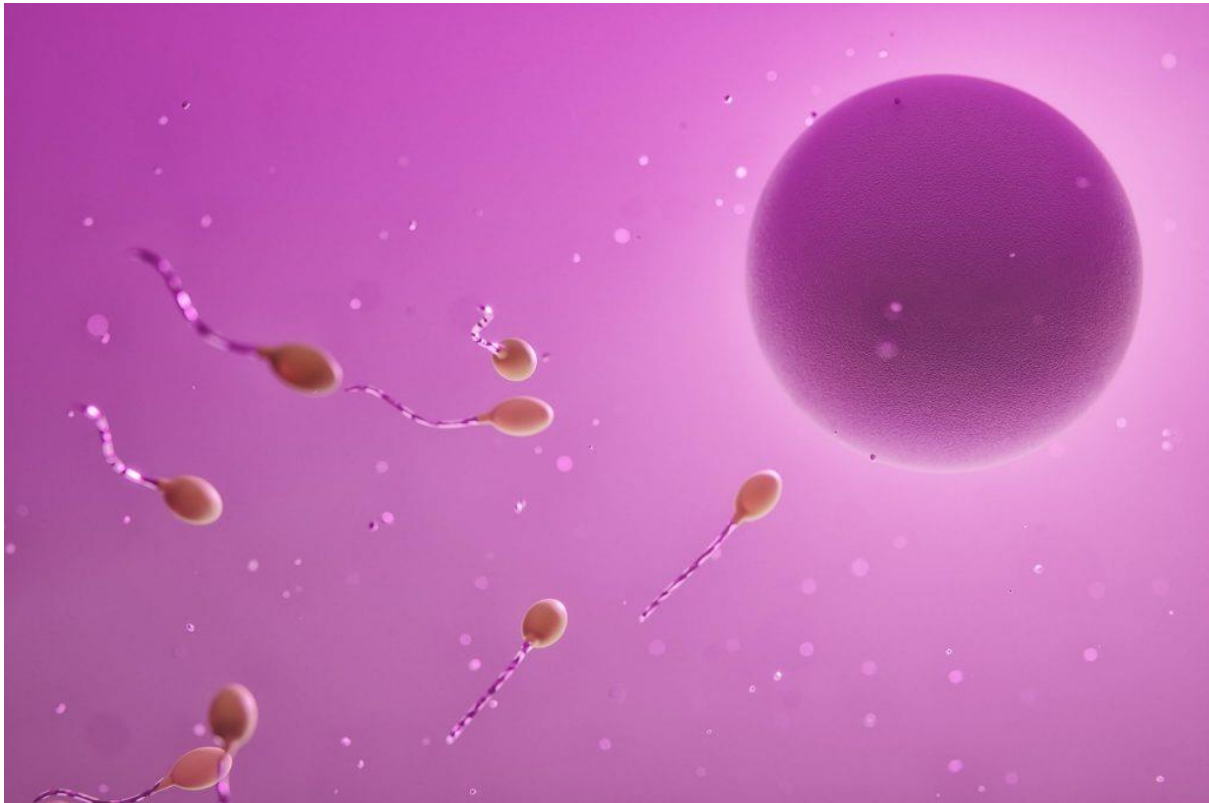


# Η ανδρική υπογονιμότητα και ο ρόλος της παχυσαρκίας

Οι άνδρες που ακολουθούν δυτικού τύπου διατροφή έχουν χαμηλότερο αριθμό σπερματοζωαρίων, μειωμένη κινητικότητα και μεγαλύτερη καταστροφή του DNA τους



[Γεώργιος Π. Χρούσος](#)

Πρώτη Δημοσίευση 16/10/2025, 16:46

TA NEA Online Έκδοση 16/10/2025, 16:46  
Share

Τις τελευταίες δεκαετίες, οι γιατροί και οι επιστήμονες μας **προειδοποιούν για τις επιπτώσεις της δυτικής διατροφής** στην υγεία μας: η παχυσαρκία, ο διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα πρωταγωνιστούν στα πρωτοσέλιδα. Υπάρχει όμως και ένα άλλο, λιγότερο ορατό αλλά εξίσου ανησυχητικό θύμα: η ποιότητα του ανθρώπινου σπέρματος. Η ανδρική γονιμότητα, κάποτε δεδομένη, αποδεικνύεται σήμερα ευάλωτη στον τρόπο ζωής μας – και η ιστορία είναι τόσο πολιτισμική όσο και βιολογική.

Η δυτική διατροφή είναι γνώριμη σε όλους μας: πολλά υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα, κορεσμένα και τρανς λιπαρά, ραφινάρισμα ζάχαρη, αλάτι, λίγα φρούτα και λαχανικά. Εκτός από την εκτίναξη της **παχυσαρκίας**, αυτό το διατροφικό μοτίβο επηρεάζει σοβαρά την ποιότητα του σπέρματος. Πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι άνδρες που ακολουθούν τέτοιες διατροφές έχουν χαμηλότερο αριθμό σπερματοζωαρίων, μειωμένη κινητικότητα και μεγαλύτερη καταστροφή του DNA τους.

Οι μηχανισμοί είναι ξεκάθαροι: η ανθυγιεινή διατροφή αυξάνει τη φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες, συνθήκες που επηρεάζουν αρνητικά τις ορμόνες που ρυθμίζουν την παραγωγή του σπέρματος και διαβρώνουν το σπέρμα στον πυρήνα του. Τα σπερματοζωάρια είναι από τα πιο μεταβολικά ενεργά κύτταρα του σώματος. Χρειάζονται ακριβή ρύθμιση ενέργειας για να κινηθούν σωστά και να μεταφέρουν άθικτο γενετικό υλικό στα ωάρια. Όταν κυριαρχεί το οξειδωτικό στρες, το DNA θρυμματίζεται, **η κινητικότητα εξασθενεί και η πιθανότητα γονιμοποίησης μειώνεται**. Επιπλέον, οι τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως τα αναψυκτικά και τα λευκά άλευρα, οδηγούν σε ινσουλινοαντίσταση, επιβαρύνοντας ακόμη περισσότερο τις ορμόνες που ρυθμίζουν το σπέρμα.

## **Το υπερβολικό βάρος**

Η παχυσαρκία, το πιο συχνό αποτέλεσμα της δυτικής διατροφής, επιδεινώνει την κατάσταση. Το υπερβολικό βάρος δεν είναι απλώς αισθητικό ζήτημα αλλά μεταβολικός και ορμονικός διαταράκτης. Ο λιπώδης ιστός, ειδικά στην κοιλιά, το λεγόμενο «σπλαχνικό λίπος», **μετατρέπει την τεστοστερόνη σε οιστρογόνα, μειώνοντας την παραγωγή σπερματοζωαρίων**, ενώ ταυτόχρονα παράγει φλεγμονώδη μόρια που κατακλύζουν τον οργανισμό. Οι παχύσαρκοι άνδρες έχουν επίσης υψηλότερη θερμοκρασία στο όσχεο, που βλάπτει την παραγωγή σπέρματος, μεγαλύτερη ινσουλινοαντίσταση και αυξημένα επίπεδα λεπτίνης, μιας ορμόνης που σε υπερβολή καταστέλλει τη γονιμότητα. Το αποτέλεσμα είναι μετρήσιμο: οι παχύσαρκοι άνδρες έχουν πάνω από 40% μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν χαμηλό αριθμό σπερματοζωαρίων και σχεδόν διπλάσια πιθανότητα να μην παράγουν καθόλου σπέρμα σε σχέση με άνδρες φυσιολογικού βάρους.

## Η υγεία των παιδιών

Η ιστορία δεν αφορά μόνο τον ίδιο τον άνδρα. Νεότερες μελέτες δείχνουν ότι η ανδρική παχυσαρκία μπορεί να αλλάξει τη **μοριακή δομή των γεννητικών κυττάρων** με τρόπο που επηρεάζει όχι μόνο τη γονιμότητα αλλά και την υγεία των παιδιών που θα γεννηθούν. Οι λεγόμενες επιγενετικές αλλαγές – χημικές τροποποιήσεις που ρυθμίζουν την έκφραση των γονιδίων – μπορούν να κληροδοτήσουν ευπάθειες στον μεταβολισμό και άλλες λειτουργίες στην επόμενη γενιά. Έτσι, η δυτική διατροφή και η παχυσαρκία δημιουργούν όχι μόνο προσωπική κρίση γονιμότητας, αλλά και ένα διαγενεακό βάρος.

### Υπάρχει όμως ελπίδα

Μέσα σε αυτήν τη ζοφερή εικόνα, υπάρχει ελπίδα. **Η ζημιά συχνά αναστρέφεται.** Κλινικές μελέτες δείχνουν ότι άνδρες που χάνουν βάρος – ιδίως πάνω από 10% του σωματικού τους – βελτιώνουν σημαντικά τον αριθμό, την κινητικότητα και την ακεραιότητα του DNA του σπέρματος.

Οι βελτιώσεις μπορεί να φανούν μέσα σε λίγες εβδομάδες ή μήνες, αποδεικνύοντας την εντυπωσιακή ικανότητα του οργανισμού για αποκατάσταση. Αν η απώλεια βάρους διατηρηθεί, το σπέρμα μπορεί να διπλασιαστεί σε αριθμό· αν όμως το βάρος επανέλθει, τα οφέλη χάνονται. Εξίσου σημαντική είναι η στροφή από τη δυτική στη μεσογειακή διατροφή η οποία είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, ψάρια και ελαιόλαδο, και παρέχει αντιοξειδωτικά μόρια και υγιεινά λιπαρά που ελαττώνουν τη φλεγμονή και την οξειδωση και έτσι προστατεύουν το σπέρμα, ενώ οι ορμόνες του οργανισμού ρυθμίζονται καλύτερα.

### Οι επιλογές

Το συμπέρασμα είναι σαφές: η ανδρική γονιμότητα δεν είναι μια σταθερή, αμετάβλητη ιδιότητα, αλλά ευάλωτη και ανταποκρινόμενη στις συνήθειες ζωής. Για τον κάθε άνδρα αυτό σημαίνει ότι οι επιλογές στο τραπέζι και στην καθημερινή δραστηριότητα **καθορίζουν και τη δυνατότητα να αποκτήσει παιδιά** και μάλιστα υγιή.

Για την κοινωνία, το ερώτημα είναι ακόμα πιο επιτακτικό: πόσα ζευγάρια ταλαιπωρούνται από την υπογονιμότητα όχι λόγω της μοίρας ή της γενετικής, αλλά λόγω παραγόντων που θα μπορούσαν να προληφθούν; Συζητάμε συχνά για την παχυσαρκία σε σχέση με τον διαβήτη και τα καρδιαγγειακά νοσήματα· ήρθε η ώρα να μιλήσουμε και για τη γονιμότητα. Γιατί δεν πρόκειται απλώς για την ατομική υγεία – πρόκειται για τη συνέχεια της ζωής. Αν αφήσουμε τη δυτική διατροφή και την παχυσαρκία να διαβρώσουν την ποιότητα του σπέρματος, διακινδυνεύουμε ένα μέλλον όπου η φυσική σύλληψη θα είναι όλο και πιο σπάνια και η **ιατρικώς υποβοηθούμενη αναπαραγωγή θα γίνει ο κανόνας**.

Το μήνυμα, ωστόσο, είναι ενθαρρυντικό: με την **υιοθέτηση πιο υγιεινών συνηθειών**, με την επιστροφή στις ισορροπημένες διατροφές και τη σωματική δραστηριότητα, οι άνδρες μπορούν όχι μόνο να προστατεύσουν τη γονιμότητά τους, αλλά και να κληροδοτήσουν μια πιο υγιή γενετική παρακαταθήκη. Η επιστήμη μάς δείχνει τον δρόμο· μένει να τον ακολουθήσουμε στο πιάτο μας και στην καθημερινότητά μας.

*Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur*