



Obesidad e infertilidad

Las mujeres con obesidad presentan tres veces más riesgo de desarrollar infertilidad durante su edad reproductiva. Esto se debe al mayor riesgo de presentar anovulación, menstruación irregular, síndrome de ovario poliquístico, implantación fallida, mayor tasa de aborto, además de un riesgo elevado de presentar cáncer de endometrio, mama y de ovario.

¿Qué factores participan en esta asociación?

La relación entre la obesidad y la infertilidad es compleja, ya que existen varios factores entre los cuales destacan:

- La insulinoresistencia e hiperinsulinemia.
- El exceso de andrógenos (hormonas masculinas) circulantes.
- El aumento de la aromatización de andrógenos a estrógenos.
- Alteración en la secreción de gonadotropinas.
- Disminución en la globulina transportadora de hormonas sexuales.
- Disminución de la hormona del crecimiento.
- Aumento de la leptina.

¿Cómo afecta el exceso de grasa corporal?

Las pacientes con obesidad, en especial aquellas en las cuales predomina la grasa visceral, a menudo desarrollan resistencia a la insulina e hiperinsulinemia, lo cual determina cambios en la secreción de gonadotropinas, con posterior aumento en la secreción de hormona luteinizante (LH) por la glándula pituitaria y reducción del nivel de hormona foliculoestimulante (FSH). Además, aumentan los niveles de andrógenos en la sangre debido a que disminuye la producción de la globulina que los transporta. Como resultado de estos cambios, la capacidad de fertilización disminuye considerablemente, cuando se logra el embarazo hay una tasa de aborto más alta. Estas condiciones se encuentran con frecuencia en el síndrome de ovario poliquístico o SOP.

¿Cómo saber si tengo síndrome de ovario poliquístico?

Se estima que el síndrome de ovario poliquístico o SOP afecta entre el 12% y el 20% de las mujeres en edad reproductiva y muchas de ellas se encuentran sin diagnóstico. La mayoría de ellas (no todas) presentan exceso de peso e irregularidades menstruales. Se ha demostrado que la obesidad promueve el desarrollo de SOP en mujeres susceptibles. Dado el creciente aumento de la prevalencia de la obesidad, nos encontramos hoy con que la tríada de obesidad, infertilidad y SOP también está en aumento. Se ha demostrado que, en la mayoría de los casos, los síntomas de SOP pueden mejorar significativamente con pérdidas de peso del orden de un 5% a un 10% del peso corporal. Sin embargo, en pacientes con obesidad más severa se puede requerir una pérdida del 25% o más para corregir el hiperandrogenismo.

Por lo tanto, si padeces de exceso de peso o alguna de las irregularidades que hemos nombrado aquí, **te aconsejo que hables con tu ginecólogo tratante para que inicies un tratamiento multidisciplinario** dirigido a mejorar tu fertilidad.

Dra. Magdalena Farías
Nutrióloga Nuclinic