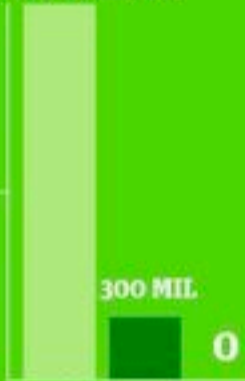


1
jornal

Óvulos



ATÉ 2 MILHÕES



A NASCENÇA
PUBERTADE
MEIOS DA
MENOPAUSA

Esperma & Óvulos

40-600 MILHÕES
ESPERMATÓZÓIDES LIBERTADOS
POR CADA EJACULAÇÃO400
ÓVULOS LIBERTADOS DURANTE
TODA A VIDA DE UMA MULHER

Infertilidade? Isso é com ele

► Um em cada sete casais tem dificuldade em engravidar, muito por culpa de espermatozoides defeituosos ► Felizmente, há ajuda para os corajosos ► E já existe um teste caseiro ao esperma



► O Professor John Herr, Director do Centro de Contraceção e Saúde Reprodutiva de Virginia a examinar esperma

Michael Opsahl, ginecologista de Seattle, ajuda casais que não conseguem engravidar por culpa do esperma fraco.

"Os casais vêm ao meu consultório e pensam que o problema é das mulheres", diz Opsahl. "Quarenta por cento dos casos de infertilidade podem ser atribuídos aos homens. Digo aos meus pacientes que fazer um bebé é um trabalho de equipa. Mas alguns vêm o exame ao esperma como um ataque à masculinidade."

Cerca de 5% dos homens têm esperma tão fraco que precisam de ajuda médica. Um homem tem, em média, 20-100 milhões de espermatozoides por cada milímetro de sémen, mas aqueles que têm menos de 5 milhões têm poucas hipóteses de sucesso. O acto de engravidar também é afectado se os espermatozoides nadarem devagar ou tiverem pouca qualidade.

"Mas em 90% dos casos, o problema é a pouca quantidade de espermatozoides", explica o Professor



► O Dr. Michael Opsahl com uma doente

"Digo aos meus pacientes que ter um bebé é um trabalho de equipa. Mas alguns vêm o teste ao esperma como um tiro no ego masculino" DR. MICHAEL OPSAHL

John Herr, director do Centro de Contraceção da Universidade de Virginia.

Há muitos factores a ter em conta: desportos radicais, banhos quentes e saunas, radiações e álcool. "Os alcoólicos também podem ter bebés", diz Opsahl. "Mas o álcool mata esperma."

Porque o esperma desce até aos testículos, onde está mais exposto às temperaturas do exterior, até mudar de roupa interior pode tornar um homem mais fértil.

Quem estiver a tentar ter filhos deve usar boxers em vez de cuecas. Já agora, deixe de pôr o portátil no colo!

Recomenda-se aos homens que estiverem a tentar engravidar que mudem o estilo de vida. Se mesmo assim não conseguirem, os médicos recolhem o esperma e fertilizam o óvulo artificialmente. "Neste campo, a tecnologia é amiga do homem", afirma Opsahl. "Digo aos meus doentes que a fraca qualidade do es-

perma nada tem que ver com a sua sexualidade. Só não conseguimos ajudar quem não tem esperma."

Ainda assim, ter um médico a examinar o próprio esperma pode ser humilhante. Por isso a equipa de Herr desenvolveu o teste "SpermCheck" que permite aos casais avaliarem o esperma em casa. O teste funciona da mesma maneira que um teste de gravidez caseiro. Reconhece a proteína que faz parte do esperma e que não existe em mais lado nenhum no corpo. Através do teste, os casais conseguem descobrir se o homem tem entre 5 a 20 milhões de espermatozoides por milímetro. "Podem agora testar a fertilidade na privacidade de suas casas", explica Herr. "E não esquecer que em muitos países a infertilidade é causa de divórcio. Este teste pode levar à igualdade entre géneros."

ELISABETH BRAW
METRO WORLD
NEWS

60 segundos



► Bishop-Weston

"COMA MAIS CEREAIS E ANCHOVAS"

Yvonne Bishop-Weston, nutricionista, enumera o que os aspirantes a papás devem comer:

O que deve um homem comer para engravidar a sua mulher?

Comer muitos cereais. São uma boa fonte de magnésio. Também devem aumentar a ingestão de fruta e vegetais de 5 a 8 peças por dia. Isto aumenta os antioxidantes e as vitaminas C e E. O zinco das sementes de abóbora ajuda a aumentar o número de espermatozoides. Com óleo de peixe, como sardinha e anchova, eles nadam mais depressa.

E o que devem evitar? Beber mais de uma chávena de café por dia diminui a fertilidade em 50%. Também deve reduzir a ingestão de álcool.

Outros conselhos?

Devem saber quando a sua mulher está em ovulação. A ocorrência do acto sexual alguns dias antes do início da ovulação ajuda os óvulos a estarem no sítio certo, na altura certa. De modo a manter a produção de espermatozoides alta, os casais devem fazer sexo, no mínimo, a cada três dias durante o mês.