

Beber menos alcohol: la asignatura pendiente de los españoles para cuidar su fertilidad

- La dificultad para medir esta conducta como hábito de riesgo preocupa a los expertos
- Entre 2022 y 2023 solo un tercio de las mujeres que participaron en el estudio de Ginefiv afirmaron no consumir alcohol
- Existen evidencias sobre la correlación negativa entre la ingesta de alcohol y la capacidad reproductiva femenina o el estudio de los parámetros seminales^{1,2}

Madrid, 23 de noviembre de 2023.- El consumo de alcohol es uno de los hábitos nocivos más arraigados entre la sociedad española. De hecho, **es uno de los indicadores sobre los hábitos y estilos de vida de la población que se utilizan para determinar el estado de salud de los españoles³**, entre ellos la capacidad reproductiva. Y es que los expertos ponen de relieve que el consumo de alcohol continuado o en cantidades excesivas puede dificultar la concepción de forma espontánea, así como empeorar la probabilidad de que un embarazo llegue a buen término.

Como señalan, **un problema notable para interpretar su peligrosidad es su tipo de medición, muy variable**, al igual que la definición de paciente de riesgo. Sin embargo, en comparación con otras sustancias perjudiciales para la salud, su consumo tiene regulaciones más laxas y está mejor visto por la ciudadanía. Por eso, **la dificultad para medir esta conducta como hábito de riesgo es un aspecto que preocupa a los especialistas**. “Desde la pandemia de Covid-19 hemos detectado un incremento en la tendencia al consumo de alcohol entre los españoles, pese a que en los últimos años la cifra estaba cayendo progresivamente³”, explica la **Dra. Mónica Aura**, directora médica de la clínica situada en Barcelona del grupo especializado en reproducción asistida Ginefiv.

En sintonía con los datos oficiales³, la secuencia de estudios realizados por Ginefiv entre 2018 y 2023 a mujeres mayores de 18 años, también refleja esta tendencia. Desde la quinta edición de su encuesta ‘**Conocimientos y hábitos de la fertilidad de las mujeres**’, que tuvo lugar en junio 2018, hasta la novena, realizada en 2023, los datos recogen este cambio, marcado principalmente por la pandemia. Así, mientras que **en 2018 y 2019 prácticamente 3 de cada 4 mujeres que buscaban activamente el embarazo habían eliminado el alcohol completamente de sus hábitos**, a partir de 2021 esta cifra varía radicalmente. Hasta el punto de que solo el 2% de las mujeres afirmaban no consumir nada de alcohol tras el confinamiento. Una situación que no se ha revertido totalmente en la actualidad, ya que **entre 2022 y 2023 solo un tercio de las mujeres que participaron en el estudio afirmaron no**

consumir alcohol, bien porque lo habían dejado, bien porque nunca les había gustado.

Por tanto, “podemos afirmar que, en lo que respecta al estilo de vida y a los hábitos de salud, la pandemia ha supuesto un antes y un después. Por ejemplo, también hemos percibido un fuerte contraste con el cuidado de la alimentación, o de la forma física. Mientras que la gente ha centrado más la atención en estos hábitos de salud, se ha despreocupado de adicciones tan normalizadas como el alcohol, por lo que **esta conducta nociva se ha convertido en una asignatura pendiente de los españoles para cuidar su fertilidad**”. Todos ellos, en conjunto, son hábitos que influyen en la probabilidad de éxito de la concepción, el embarazo y los tratamientos de reproducción asistida.

El alcohol altera la menstruación y la calidad espermática

Aunque generalmente las personas no son conscientes de cómo puede afectar el consumo de alcohol a diario, se trata de un factor perjudicial para la salud que puede provocar numerosas alteraciones; por ejemplo, en la capacidad reproductiva.

En el caso de las mujeres, **beber alcohol puede tener efectos adversos^{1,4} sobre la fertilidad**. Entre ellos, puede disminuir la calidad ovocitaria ya que el alcohol es tóxico para los ovocitos y provocar ciclos menstruales irregulares, períodos menstruales anovulatorios (esto es, sin que se produzca la ovulación) o amenorrea (que implica la falta de menstruación). Además, “también puede incrementar las posibilidades de padecer enfermedades como el síndrome de ovarios poliquísticos o endometriosis, mayor riesgo de pérdida fetal o de nacimiento de niños con Síndrome de Alcoholismo Fetal” entre otras, enumera la doctora Aura, centros con más de 35 años de experiencia en el sector.

Por tanto, se debe desaconsejar a las mujeres el consumo de cualquier cantidad de alcohol, ya que no se ha identificado ninguna "dosis segura" y los efectos sobre el feto pueden comenzar incluso inmediatamente después de la implantación.

Por su parte, **los hombres que consumen alcohol en grandes cantidades o de forma continuada pueden ver afectada su producción de testosterona^{2,4}**. Ésta, responsable de la producción de espermatozoides, será menor, lo que puede dar lugar a una maduración deficiente de los mismos. “En este sentido, podemos decir que el alcohol afecta directamente a la calidad espermática y puede llegar a provocar disfunción eréctil”, señala la experta.

Con todo, **en la actualidad no existe consenso entre los expertos sobre la cantidad de alcohol que se puede consumir sin que conlleve un riesgo para la salud^{1,2}**. Sin embargo, **sí hay evidencias sobre la correlación negativa entre la ingesta de alcohol** y la capacidad reproductiva femenina o el estudio de los parámetros seminales^{1,2}. Por eso, “lo idóneo es consumir la menor cantidad posible y, ante la búsqueda del embarazo, mantener la abstinencia tanto por parte del hombre como de la mujer”, recalca la especialista.

Además, “**estudios tan sencillos como el de la reserva ovárica permiten a las mujeres conocer el estado de su salud reproductiva** a través del recuento de folículos, que puede realizarse en la consulta ginecológica rutinaria, y del análisis de la

hormona antimülleriana”, recuerda la doctora. “Así, pese a las conductas perjudiciales del pasado o, incluso, del presente, podemos conocer las probabilidades de lograr un

embarazo espontáneo que llegue a buen término y ofrecer a las pacientes soluciones a medida según cada caso para que puedan cumplir su deseo de ser madres”.

Referencias:

- 1.- de Angelis C, Nardone A, Garifalos F, Pivonello C, Sansone A, Conforti A, Di Dato C, Sirico F, Alviggi C, Isidori A, Colao A, Pivonello R. Smoke, alcohol and drug addiction and female fertility. *Reprod Biol Endocrinol*. 2020 Mar 12;18(1):21. doi: 10.1186/s12958-020-0567-7.
- 2.- Finelli R, Mottola F, Agarwal A. Impact of Alcohol Consumption on Male Fertility Potential: A Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Dec 29;19(1):328. doi: 10.3390/ijerph19010328. PMID: 35010587; PMCID: PMC8751073.
- 3.- Ministerio de Sanidad (2020). Indicadores de salud 2020. Evolución de los indicadores del estado de salud en España y su magnitud en el contexto de la Unión Europea. Accesible en: https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/inforRecopilaciones/docs/Indicadores_de_Salud_2_020.pdf
- 4.- Reproducción Asistida ORG. ¿Cómo influye el consumo de alcohol en los tratamientos de fertilidad? Accesible en: <https://www.reproduccionasistida.org/alcohol-y-fertilidad/> Último acceso: noviembre de 2023.

Sobre Ginefiv

Las clínicas Ginefiv, pioneras en los tratamientos de fertilidad en España, cuentan con cinco centros: cuatro en Madrid (capital, Alcobendas y Getafe) y uno en Barcelona. El último, abierto en el centro de la capital en 2023, ha reforzado la estrategia expansiva del grupo especializado en reproducción asistida. 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 así en la primera clínica dedicada en exclusiva al tratamiento de la infertilidad en conseguirlo.

Para más información o entrevistas con portavoces médicos contactar con:

ATREVIA

Silvia Moreno
smoreno@atrevia.com
Tlf. 672 44 71 04

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