

OHROZUJE plodnosť?

Vyššia hmotnosť môže
maríť aj vašu túžbu
po bábätku. O tom,
ako nadbytočný tuk
ohrozuje plodnosť
i tehotenstvo, hovorí
gynekologička
a pôrodníčka
MUDr. Michala Adamec.



Ako vplývajú vyššie
hodnoty tuku na
plodnosť? Zvyšuje
vysoká hmotnosť vznik poly-
cystických vaječníkov?

V primeranej miere je pre organizmus tuk nevyhnutý. Je to endokrinne metabolicky aktívny orgán, nielen pasívna zásobárňa energie. Jeho primerané množstvo je nevyhnutné aj na správne fungovanie reprodukčného systému a priamo ovplyvňuje menštruačný cyklus i plodnosť. Ak sú však jeho zásoby nadmerné, produkuje látky a hormóny, ktoré môžu vyústiť do hormonálnej nerovnováhy a porúch menštruačného cyklu, anovulácii. Obezita súvisí aj so zvýšeným výskytom syndrómu polycystických vaječníkov, ktorý sa spája s anovulačnými menštruačnými cyklami, hyperandrogenizmom i so zvýšenou inzulínovou rezistenciou.

**Môže obezita alebo väčšia
nadváha rozhádať hormó-
ny?**

Zvýšené množstvo adipocytov, teda tukových buniek, sa priamo zúčastňuje na nadbytočnej produkcii hor-

mónu leptínu. Hrá dôležitú úlohu v reprodukcii, v regulácii nástupu puberty a pri poruchách príjmu potravy. Nadmerné hladiny leptínu u obezných žien môžu súvisieť so skorším nástupom puberty. Tiež ovplyvňuje hormonálnu sekréciu v hypotalame a zvyšuje sekréciu hormónov hypofýzy s následnou poruchou pulzatilnej sekrécie luteinizačného hormónu.

**Ovplyvňuje nadváha a obe-
zita i kvalitu vajíčok?**

Nadbytočné množstvo tukového tkaniva priamo a negatívne ovplyvňuje ovariálne tkanivo. V skupine obezných žien je dokázaná porucha folikulogenézy, teda dozrievania a nižšej kvality vajíčok, rovnako i zvýšená produkcia androgénov s priamym vplyvom na steroidogézu a súvisí aj so zvýšeným výskytom inzulínovej rezistencie. Býva prítomná znížená vnímavosť sliznice maternice, kde sa má embryo uhniezdiť. Objaviť sa môžu poruchy raného vývoja embrya, narušenie vývoja a funkcie placenty počas celého tehotenstva.



Žiada si to zmenu štýlu

„Súčasnou liečby a prevencie obezity by mala byť nielen úprava stravovania a zníženie energetického príjmu, ale aj zvýšenie energetického výdaja prostredníctvom pohybových aktivít. Úprava životosprávy oboch partnerov môže významne pomôcť úspešnému otehotneniu,“ upozorňuje odborníčka.

Riziko, že nedôjde do jedného roka k spontánnemu otehotneniu v porovnaní s normálnou telesnou hmotnosťou, je zvýšené pri nadváhe o dvadsaťsedem percent a pri obezite až o sedemdesiatosem percent. V súvislosti s obezitou narastá aj počet menštruačných cyklov, počas ktorých nedôjde k ovulácii. Spontánne počatie je nižšie aj u ovulujúcich obéznych žien.

Je v týchto prípadoch náročnejšia aj liečba neplodnosti?

V súvislosti s liečbou neplodnosti a ovariálnou stimuláciou pozorujeme vyšší počet žien, ktoré sú proti liečbe rezistentné. Vyžadujú si vyššie dávky

liekov a dlhší čas stimulácie takzvanými gonadoropínmi. Rovnako býva prítomný nižší počet folikulov, vajíčok a zrelých vajíčok. S nižším potenciálom oplodnenia vajíčok zároveň súvisí nižšia kvalita embryí a nižší počet tehotenských testov.

Ako je to s mužmi? Vplýva na ich plodnosť hmotnosť?

V súvislosti s mužským faktorom neplodnosti je dokázané, že s nadváhou klesá produkcia spermií a zároveň sa zvyšuje výskyt patologických foriem a znižuje sa pohyblivosť spermií. Zhoršené hodnoty spermioqramu znamenajú nižšiu šancu na oplodnenie s následným vplyvom na pravdepodobnosť úspešnej gravidity.

Je vhodné upraviť si hmotnosť predtým, ako dvojica začne rozmýšľať nad tehotenstvom?

Určite áno. Redukcia hmotnosti je v každom prípade prvá metóda liečby. Vie veľmi pomôcť pri zlepšení celkového zdravia a následne menej komplikovaného až nekomplikovaného priebehu otehotnenia a tehotenstva.

Môže výrazná nadváha či obezita skomplikovať samotný priebeh tehotenstva a pôrod?

V skupine žien s obezitou je potvrdený zvýšený počet potratov v prvom trimestri. Bez ohľadu na spôsob otehotnenia je pravdepodobnosť predčasného ukončenia tehotenstva



Slovníček

- **luteinizačný hormón**
– u žien sa skrýva za správnym fungovaním ovulácie a vznikom žltého telieska tým, že simuluje produkciu estrogénov progesterónu vo vajíčkovodoch
- **hyperandrogenizmus**
– zvýšené množstvo mužských pohlavných hormónov u žien
- **folikulogenéza**
– rozmnožovanie a dozrievanie vajíčok
- **steroidogenéza**
– proces, pri ktorom vznikajú steroidné hormóny z cholesterolu
- **anovulačný cyklus**
– menštruačný cyklus, pri ktorom nedôjde k ovulácii

1,67-násobne vyššia. Obezita komplikuje priebeh tehotenstva na rôznych úrovniach. Je potvrdený zvýšený výskyt trombembolických príhod, častejšie sa objavujú infekcie močových ciest, zvýšený počet komplikácií počas pôrodu i zvýšené riziko vzniku anomálií plodu. Riziko vnútromaternicového odumretia plodu po 28. týždni je u žien s nadváhou trikrát častejšie. Rovnako je dokázané zvýšené riziko obezity u potomka.

Zvýšené však môžu byť i klasické hodnoty ako

napríklad vysoký krvný tlak.

V tejto kategórii tehotných žien sa objavuje zvýšený výskyt tehotenskej cukrovky, rovnako i problémy s vysokým krvným tlakom a placentárnou funkciou, ktoré priamo súvisí s vyživovaním plodu. Toto ochorenie sa nazýva preeklampsia. Všetky tieto ochorenia v spojitosti gravidity s obezitou vedú k vyššiemu počtu pôrodov cisárskym rezom.

Ak sa rozhodne niekto schudnúť, treba počítať s tým, že nielen úprava hmotnosti, ale i „prestavenie“ organizmu si vyžaduje

určitý čas a tehotenstvo nepríde hneď po úprave hmotnosti?

Každý organizmus je iný, ale jeho naštartovanie môže byť pomerne rýchle. Všetko závisí aj od závažnosti obezity a množstva redukovanej hmotnosti, prípadne prítomnosti iných faktorov, ktoré súvisia s neplodnosťou daného páru. Napriek všetkým negatívam nadmernej hmotnosti ide pri veku nad tridsaťpäť rokov obezita do úzadia. Vtedy začína vek zásadne ovplyvňovať plodnosť. V súvislosti s nadváhou ide o kombinovaný faktor neplodnosti.



78 %

o túto hodnotu
sa pri obezite zvyšuje
riziko, že
neotehotniete do
jedného roka