**Obezita ohrožuje i plodnost, BMI by měli mít pod kontrolou ženy i muži**

**Obezita je vážný zdravotní problém, který může kromě kardiovaskulárních diagnóz způsobit i snížení plodnosti a zvyšuje riziko komplikací v těhotenství. Lékaři proto upozorňují, že zvýšené BMI negativně ovlivňuje reprodukční zdraví a prokazatelně snižuje šance na přirozené i umělé početí. Pomoct může úprava životního stylu a snížení hmotnosti.**

**O reprodukčním zdraví napoví BMI**

Podle dostupných statistik trpí nadváhou nebo obezitou až 68 % žen a 72 % mužů([[1]](#footnote-1))v České republice. Ač se o rizikovosti tohoto faktoru pro vznik srdečně-cévních onemocnění mluví často, povědomí o jeho vlivu na plodnost je stále nízké. V Česku má přitom problémy s početím každý pátý pár, takže osvěta pro lidi v reprodukčním věku je více než potřebná. Potvrzuje to i **MUDr. Hana Višňová, Ph.D., vedoucí lékařka kliniky IVF CUBE**: „*Je vědecky dokázáno, že obezita u žen snižuje šanci na otěhotnění a zvyšuje riziko vzniku poruch hormonální rovnováhy. Pokud má žena BMI vyšší než 30, pravděpodobnost poruchy ovulace se u ní zvyšuje až o 300 %.“* I to je jeden z důvodů, pro který pacientky s nadváhou často hledají pomoc na klinikách asistované reprodukce.

​

**Obezita komplikuje i průběh IVF terapie**

Podle MUDr. Višňové obezita prokazatelně snižuje šance na přirozené i umělé početí: „*Pacientky s nadváhou během IVF terapie slaběji reagují na hormonální stimulaci, což následně souvisí s vyššími náklady na medikaci, nižší produkcí folikulů a menším počtem odebraných oocytů. U obézních pacientek také významně roste riziko komplikací během odběru oocytů a u extrémní obezity není někdy odběr oocytů technicky vůbec možný“.* Některé studie hovoří i o nižší úspěšnosti oplodnění vajíčka a horší kvalitě embryí. *„Ze studií vyplývá, že obezita snižuje úspěšnost embryotransferu až o polovinu,“* říká MUDr. Višňová. „*Obezita zvyšuje riziko vzniku různých komplikací i během těhotenství, nejčastěji jsou to vysoký krevní tlak, předčasné porody a porod císařským řezem,“* upozorňuje MUDr. Višňová. Samozřejmě šance na otěhotnění se snižují i v případě, pokud výraznou nadváhou trpí partner pacientky. *„U mužů obezita negativně ovlivňuje kvalitu spermií, má vliv také na erekci a schopnost pohlavního styku,“* dodává MUDr. Višňová.

**Plodnost roste s klesající váhou**

Dobrou zprávou pro neplodné pacienty s nadváhou je skutečnost, že svoji plodnost mohou do určité míry ovlivnit také sami. *„Obézním pacientům doporučujeme snížit hmotnost aspoň půl roku před pokusem o otěhotnění. Ideální je dlouhodobě udržitelná úprava životního stylu, tedy racionální strava kombinovaná s dostatkem pohybu. V některých případech může být na podporu úpravy hmotnosti použita i medikace,“* vysvětluje MUDr. Višňová a dodává, že snížení hmotnosti pomocí úpravy životního stylu dokáže u žen obnovit menstruační cyklus, ovulaci a zároveň zlepšit psychickou pohodu. Díky tomu se pravděpodobnost početí může zvýšit i bez IVF terapie. *„Doporučuji přistoupit k takovéto úpravě životního stylu pod vedením specialisty – ať už nutričního terapeuta, psychologa, případně konzultanta plodnosti, jež máme k dispozici i na naší klinice,“* uzavírá téma MUDr. Višňová.

1. <https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/diagnozy/obezita.html> [↑](#footnote-ref-1)