甩掉身上肥肉，提高精子质量

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/18518.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

甩掉身上肥肉，提高精子质量。世界各地的男性都在遭受精液质量下降的困扰，这通常被称为彻底的生育危机。在近日发表于《人类生殖》的一项新的临床研究中，丹麦哥本哈根大学和哈维德夫医院的研究人员表明，如果肥胖男性减肥并保持效果，其精液质量会得到改善。

该校诺和诺德基金会基础代谢研究中心的Signe Torekov 和Romain Barres 主持了这项研究。这一新发现对生育率来说可能是个好消息，因为此前已有研究表明，精子数量越多，怀孕越快。

Torekov介绍，人们早就知道肥胖与精液质量下降有关。以前的研究也表明，体重减轻和精液质量提高之间存在联系，但这些研究的参与者太少，或者体重减轻幅度太小，因此很难从中得出结论。

该研究是第一个长期随机研究。我们已经表明，肥胖男性的精液质量随着体重的持续下降而改善。Torekov说。

这项研究是2021年5月发表于《新英格兰医学杂志》一项更大规模的减肥研究的子课题。共有215名肥胖的丹麦人参与，其中56名男性提供了精液样本，以调查精液质量和减肥是否相关。其年龄在18~65岁之间，体重指数在32~ 43之间。

所有参与者首先遵循为期8周的低热量饮食方案，从而减肥。然后参与者被随机分为4组，其中两组接受安慰剂治疗，另两组接受肥胖治疗。

在两个安慰剂组中，有一组必须遵循锻炼计划，每周至少要进行150分钟的适度体育锻炼或75分钟的高强度训练，或者两者兼有。另一组没有改变他们平时的体育运动水平。接受肥胖药物治疗的两组以同样的方式被分为有运动计划组和无运动计划组。

减肥8周以来，这些男性平均体重减轻了16.5公斤，精子浓度增加了50%，精子数量增加了40%。在52周的持续试验中，保持体重的男性亦保持了改善后的精液质量，精子数量是减肥前的两倍，而体重反弹的男性曾改善的精液质量也就失去了。

作者表示，让我们感到惊讶的是，在体重减轻的情况下，精液质量会有如此大的改善。由于丹麦有18%的人患有肥胖症，这项新知识可能会产生不一样的影响。(来源：中国科学报王方)

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/humrep/deac096

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Signe Torekov 来源：《人类生殖》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发