Certaines supplémentations pourraient améliorer la qualité du sperme

Abderrahim DERRAJI - 2019-01-03 17:40:48 - Vu sur pharmacie.ma

Une revue de la littérature et une méta-analyse ont été réalisées pour évaluer l'effet de l'alimentation, des nutriments ou des supplémentations sur la qualité du sperme. 2.381 publications ont été passées en revue, et 28 articles (2.900 sujets, 11 pays) ont été retenus en raison de leur pertinence et leur adéquation aux critères d'inclusion. Parmi ces articles, huit ont évalué une supplémentation en antioxydants, quatre en acide folique et/ou zinc, deux en acides gras oméga-3, cinq en coenzyme Q10, trois en carnitine et six ont évalué d'autres supplémentations. Les résultats suggèrent un effet bénéfique sur la concentration totale en spermatozoïdes d'une supplémentation en sélénium, en zinc, en acides gras oméga-3 , et en CoQ10. Ces études ont également mis en évidence un effet bénéfique sur le nombre de spermatozoïdes chez les individus ayant reçu une supplémentation en acide gras omega-3 et en CoQ10.

Le sélénium, le zinc, l'acides gras oméga-3, le CoQ10 (5,30%) et la carnitine auraient également un effet sur la mobilité totale des spermatozoïdes. Les auteurs expliquent ces effets par l'action des molécules antioxydantes qui réduiraient le stress oxydatif. Ce stress induit des dommages au niveau de l'ADN des cellules spermatozoïdes et affecte leur mobilité. Les acides gras oméga-3 ont une activité anti-inflammatoire et antioxydante qui potentiellement modifie la composition et la fonctionnalité des membranes cellulaires. Le CoQ10 est également un antioxydant jouant un rôle central dans la chaîne respiratoire. D'autres études randomisées devraient être effectuées sur un nombre important de personnes pour confirmer ou infirmer ces résultats.