



THE FERTILITY BOOSTERS

SCIENCE BACKS YOUR PATH

THE FERTILITY BOOSTERS

Guía de Nutrición Celular para la Fertilidad Masculina

Protocolo de 90 Días para Mejorar Concentración, Motilidad y Morfología.

Introducción: El ciclo de los 90 días

A diferencia de los óvulos, el hombre produce espermatozoides constantemente. Sin embargo, la espermatogénesis dura aproximadamente 3 meses. Esto significa que los cambios que implementes hoy se verán reflejados en tu muestra de semen en 90 días. Es una ventana de oportunidad única para resetear tu fertilidad.

Pilares del Estilo de Vida:

1. Ciclo Circadiano: La Fertilidad ocurre de noche

La producción de testosterona depende de la melatonina, que no es solo la "hormona del sueño", sino uno de los antioxidantes más potentes del cuerpo.

El Tip: Dormir en oscuridad total antes de las 23:00 hs y evitar la luz azul del celular por la noche ya que inhibe la melatonina, afectando la morfología espermática.

2. Alimentación Antiinflamatoria: El "terreno" importa

No se trata de contar calorías, sino de reducir la inflamación sistémica que afecta los órganos reproductivos.

El Tip: Basar la dieta en la regla del 80/20: más grasas buenas (palta, frutos secos), proteínas de calidad y cero azúcar procesada, que dispara la insulina y desequilibra las hormonas sexuales.

3. Ejercicio Físico: El punto justo

El sedentarismo reduce la circulación hacia la pelvis, pero el ejercicio extremo dispara el cortisol, que es el enemigo #1 de la espermatogénesis.

El Tip: Priorizar entrenamientos de fuerza moderada o caminatas rápidas. Evitar el ciclismo intenso por el aumento de temperatura escrotal.

4. Bienestar Espiritual y Mental: Conectar con el proceso

El sistema reproductivo es el primero que el cuerpo "apaga" cuando detecta estrés crónico (supervivencia).

El Tip: Prácticas de mindfulness o meditación durante el día para indicarle a tu sistema nervioso que "es un lugar seguro para concebir".

THE FERTILITY BOOSTERS

Nutrientes para Optimizar la Espermatogénesis.

1. L-Carnitina: El motor de la motilidad

La L-carnitina es fundamental para el metabolismo energético de los espermatozoides. Actúa transportando ácidos grasos a las mitocondrias para producir ATP (energía). Altos niveles de carnitina en el plasma seminal se asocian directamente con una mayor capacidad de nado (motilidad).

Beneficio clave: Mayor velocidad y progresión de los espermatozoides.

2. Coenzima Q10 (Ubiquinol): El Escudo Antioxidante

El espermatozoide es extremadamente sensible al estrés oxidativo (ERO). La CoQ10 actúa como un potente antioxidante que protege la cabeza del espermatozoide, donde se encuentra la carga genética, reduciendo la fragmentación del ADN.

Beneficio clave: Protege la información genética que se transmite al embrión.

3. Nicotinamida Mononucleótido (NMN): El Motor Mitocondrial

El NAD⁺ es el combustible de las enzimas sirtuinas (SIRT1, SIRT3) y las enzimas PARP, encargadas de reparar el ADN dañado. Un espermatozoide con niveles adecuados de NAD⁺ tiene mayor capacidad de proteger su carga genética, una causa común de fallos de implantación y abortos recurrentes.

Beneficio clave: Mejora la motilidad espermática, protege del estrés oxidativo,

2. Zinc y Selenio: Arquitectura y Protección

El Zinc es el mineral de la "construcción" espermática; niveles bajos se asocian con un volumen seminal pobre. El Selenio, por su parte, es crucial para la integridad estructural de la cola del espermatozoide y para proteger la membrana celular del daño oxidativo.

Beneficio clave: Mejora el recuento total y evita deformaciones (morfología).

4. Ácido Fólico (Vitamina B9): División Celular

Al igual que en la mujer, el folato es vital para la síntesis de ARN y ADN. Una deficiencia de esta vitamina en el hombre se ha vinculado con un aumento de las aneuploidías (anomalías cromosómicas) en el esperma.

Beneficio clave: Asegura una replicación celular durante la producción seminal.

THE FERTILITY BOOSTERS

5. Licopeno y Omega-3: Fluidez de Membrana

El licopeno (presente en el tomate) reduce el estrés oxidativo sistémico, mientras que el DHA (Omega-3) es un componente estructural de la membrana del espermatozoide.

Beneficio clave: Promueve la flexibilidad necesaria para penetrar el óvulo.

6. Vitamina C: "El Antídoto contra la Aglutinación"

Es clave para evitar la aglutinación, lo que les permite nadar libremente.

Beneficio clave: Facilita la reacción acrosómica (fusión con el óvulo) y protege el ADN espermático frente al daño por tabaquismo, contaminación o mala alimentación.

7. Magnesio: El "Motor" de la Motilidad (Producción de ATP)

Es esencial para la síntesis de ATP (Adenosín Trifosfato), la molécula de "combustible" celular. Hace que haya más testosterona libre (activa) circulando, esencial para la espermatogénesis.

Beneficio clave: Mejora la espermatogénesis y protege al espermatozoide del estrés oxidativo.

En The Fertility Boosters entendemos que tu cuerpo es un sistema. De nada sirve usar un Booster (suplemento) si no detenes al Ladrón (hábito) que te está robando la energía.

Cuadro Maestro Boosters vs. inhibidores

THE FERTILITY BOOSTERS

PILAR	Inhibidor de Fertilidad	Boost de Fertilidad
Ciclo Circadiano	Scroll en el celular hasta la medianoche (Luz Azul).	Filtro de luz cálida a las 20hs y un libro y dormir a las 22:30hs.
Alimentación	Desayuno con harinas y azúcar (Picos de insulina) con bebidas azucaradas	Desayuno con proteínas, grasas saludables y agua mineral o filtrada.
Movimiento	Sedentarismo prolongado o cardio extremo.	Caminatas diarias y entrenamiento de fuerza moderado.
Bienestar	Vivir en modo "Supervivencia" (Estrés crónico).	Practicar meditación, yoga, Mindfulness
Suplementos	Estrés oxidativo	NMN - Q10 - Mg - Vitamina C - L-Carnitina - Omega 3 - A. Fólico

Este cuadro es tu mapa de ruta: eliminamos el drenaje y potenciamos la célula simultáneamente. Así es como “Science backs your path.”



THE FERTILITY BOOSTERS

Te invitamos a visitar la sección suplementos en thefertilityboosters.com

Recordá, siempre consultar con tu profesional de salud para avanzar previo a la toma de cualquier suplemento.

Nuestra idea es apoyarte, ofrecerte una mano para ordenar ideas y crear rutinas de salud integral respaldada por la ciencia.

¡Disfruta tus días con la certeza de que vas por el camino correcto!

FIN

THE FERTILITY BOOSTERS

Bibliografía:

Reiter, R. J., et al. (2014). Melatonin as a free radical scavenger and antioxidant: monitoring the outcomes. *Journal of Pineal Research*.

Panth, N., et al. (2018). The Influence of Diet on Fertility and the Implications for Public Health Nutrition in the United States. *Frontiers in Public Health*.

Gaskins, A. J., & Chavarro, J. E. (2018). Diet and fertility: a review. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 218(4), 379-389.
<https://doi.org/10.1016/j.ajog.2017.08.010>

Mata-González, E., & Mach, N. (2013). La ingestión de la L-carnitina puede reducir la infertilidad masculina. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 19(3), 172-179.

Ben-Meir, A., Burstein, E., Borrego-Alvarez, A., Chong, J., Wong, E., Yavorska, T., ... & Jurisicova, A. (2015). Coenzyme Q10 restores oocyte mitochondrial function and fertility during reproductive aging. *Aging Cell*, 14(5), 887-895.
<https://doi.org/10.1111/accel.12368>

Li, Y., Yan, Z., Liu, Y., & Zhang, H. (2025). Nicotinamide mononucleotide treatment improves spermatogenesis in obese mice by reducing lysine acetylation of lactate dehydrogenase C. *Communications Biology*, 8(1), 1-13.
<https://doi.org/10.1038/s42003-025-01234-x>

Ma, D., Li, S., Zhang, Y., & Liu, J. (2022). Nicotinamide mononucleotide improves spermatogenic function in streptozotocin-induced diabetic mice via modulating the glycolysis pathway. *Acta Biochimica et Biophysica Sinica*, 54(11), 1599-1608.
<https://doi.org/10.3724/abbs.2022165>

Yang, W., Zhang, X., & Wang, L. (2024). Nicotinamide mononucleotide ameliorates ionizing radiation-induced spermatogenic dysfunction in mice by modulating the glycolytic pathway. *Journal of Radiation Research*, 65(2), 150-162. <https://doi.org/10.1093/jrr/rrad102>

Zhang, Q., Wang, Y., & Li, X. (2024). Supplementing boar diet with nicotinamide mononucleotide improves sperm quality probably through the activation of the SIRT3 signaling pathway. *Antioxidants*, 13(5), 507.
<https://doi.org/10.3390/antiox13050507>

Chu, J., Gallos, I., Tobias, A., Robinson, L., Kirkman-Brown, J., Dhillon-Smith, R., ... & Coomarasamy, A. (2018). Vitamin D and assisted reproductive treatment outcome: a systematic review and meta-analysis. *Human Reproduction*, 33(1), 65-80. <https://doi.org/10.1093/humrep/dex326>

THE FERTILITY BOOSTERS

Henmi, H., et al. (2003). Effects of ascorbic acid supplementation on serum progesterone levels in patients with a luteal phase defect. *Fertility and Sterility*, 80(2), 459-461. [https://doi.org/10.1016/S0015-0282\(03\)00657-5](https://doi.org/10.1016/S0015-0282(03)00657-5)

Fallah, A., Mohammad-Hasani, A., & Colagar, A. H. (2018). Zinc is an Essential Element for Male Fertility: A Review of Zn Roles in Men's Health, Germination, Sperm Quality, and Fertilization. *Journal of Reproduction & Infertility*, 19(2), 69–81.

Lafuente, R., González-Comadrán, M., Solà, I., López, G., Brassesco, M., Carreras, R., & Checa, M. A. (2013). Coenzyme Q10 and male infertility: a meta-analysis. *Journal of Assisted Reproduction and Genetics*, 30(9), 1147-1156. <https://doi.org/10.1007/s10815-013-0047-5>

Boxmeer, J. C., Smit, M., Utomo, E., Romijn, J. C., Eijkemans, M. J., Lindemans, J., & Steegers-Theunissen, R. P. (2009). Low folate in seminal plasma is associated with increased sperm DNA damage. *Fertility and Sterility*, 92(2), 548-556. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2008.06.010>

Banihani, S. A. (2017). Effect of magnesium on testosterone levels and physiological function in males. *Biological Trace Element Research*, 177(2), 241–245. <https://doi.org/10.1007/s12011-016-0863-3>

Omu, A. E., Al-Azemi, M. K., Kehinde, E. O., Anim, J. T., Oriowo, M. A., & Mathew, T. C. (2008). Indications of the mechanisms involved in improved sperm parameters by zinc therapy. *Medical Principles and Practice*, 17(2), 108–116. <https://doi.org/10.1159/000112960>

Sørensen, M. B., Bergdahl, I. A., Hjollund, N. H., Bonde, J. P., Stoltenberg, M., & Ernst, E. (1999). Zinc, magnesium and calcium in human seminal fluid: relations to other semen parameters and fertility. *Molecular Human Reproduction*, 5(4), 331–337. <https://doi.org/10.1093/molehr/5.4.331>

Viski, S., Szöllősi, J., Kiss, A. S., & Csikkel-Szolnoki, A. (1997). Effects of magnesium on spermatogenesis. In T. Theophanides & J. Anastassopoulou (Eds.), *Magnesium: Current Status and New Developments* (pp. 357–360). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-009-0057-8_67

Wong, W. Y., Flik, G., Groenen, P. M., Swinkels, D. W., Thomas, C. M., Copius-Peereboom, J. H., Merkus, H. M., & Steegers-Theunissen, R. P. (2001). The impact of calcium, magnesium, zinc, and copper in blood and seminal plasma on semen parameters in men. *Reproductive Toxicology*, 15(2), 131–136. [https://doi.org/10.1016/s0890-6238\(01\)00113-7](https://doi.org/10.1016/s0890-6238(01)00113-7)

THE FERTILITY BOOSTERS

Akmal, M., et al. (2006). Improvement in human semen quality after oral supplementation of Vitamin C. Journal of Medicinal Food, 9(3), 440-442.
<https://doi.org/10.1089/jmf.2006.9.440>

Aviso legal: Los productos comercializados en este sitio son Suplementos Dietarios de venta libre aprobados por la autoridad sanitaria (ANMAT) y no son medicamentos. La información aquí contenida es de carácter educativo y no intenta diagnosticar, tratar ni curar enfermedades, ni sustituye el consejo médico profesional. Ante cualquier duda sobre su salud reproductiva, consulte a su especialista.