

grafica: internose.it



**Amico Andrologo**  
Fondazione  
per il Benessere  
in Andrologia

Campagna finalizzata alla sensibilizzazione  
della popolazione maschile verso una maggiore cura  
della propria salute sessuale e riproduttiva

[www.amicoandrologo.it](http://www.amicoandrologo.it)



Ministero della Salute



DIPARTIMENTO  
DI MEDICINA SPERIMENTALE

**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA



Centro nazionale per la prevenzione  
e il controllo delle malattie  
Network per la prevenzione e la sanità pubblica



**siams**  
Società Italiana di Andrologia  
e Medicina della Sessualità



Le minacce  
alla fertilità e  
come difendersi

Fondazione  
**Amico Andrologo**



**S**econdo le statistiche oggi una coppia su dieci ha problemi di infertilità, e in circa metà dei casi la causa è maschile. In particolare nel mondo occidentale stiamo assistendo a un drastico calo della fertilità degli uomini. Si calcola che quaranta anni fa mediamente durante un rapporto un uomo immettesse nel corpo della compagna 112-140 milioni di spermatozoi di buona qualità, cioè cellule potenzialmente in grado di fondersi con l'ovocita femminile per dare origine a un embrione sano. Oggi si stima che il numero medio si sia ridotto a circa 40 milioni! Cosa è che ha determinato un cambiamento tanto radicale? In parte la responsabilità è di fattori ambientali, ma il calo degli spermatozoi è anche dovuto a stili di vita non sani, sui quali possiamo intervenire. Vediamo come...

## Le minacce alla fertilità e come difendersi

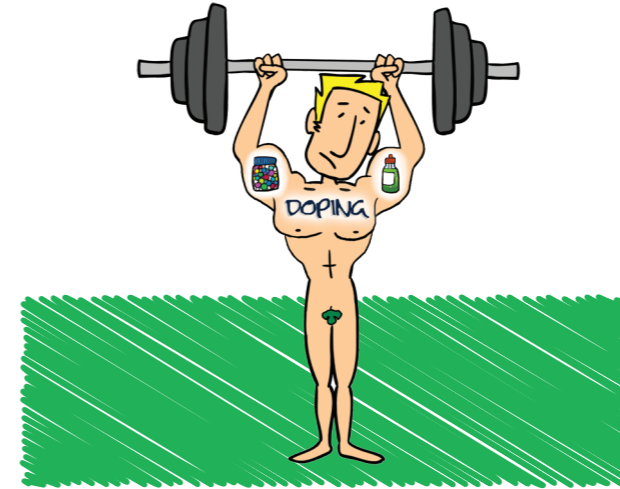
A partire dall'**adolescenza** è naturale che molti pensieri e preoccupazioni si concentrino sui cambiamenti del corpo e in particolare sugli organi genitali... quasi sempre però ci preoccupiamo di cose che raramente corrispondono a un vero problema (come le dimensioni del pene). Trascuriamo invece la funzione per cui gli organi genitali si sono evoluti, quella di generare figli, probabilmente perché pensiamo che ce ne occuperemo più tardi, quando decideremo di averne. Si tratta di un grave errore: l'apparato riproduttore maschile è più **delicato** di quanto pensiamo e la sua salute merita la massima attenzione in ogni momento della nostra vita.

I **fattori ambientali** che minacciano la nostra fertilità sono principalmente sostanze **inquinanti** chiamate "interferenti endocrini": si tratta di composti che assomigliano molto ad ormoni femminili, e dunque quando entrano nel nostro corpo confondono le cellule che dovrebbero invece interagire con gli ormoni maschili per la produzione degli spermatozoi. Gli interferenti endocrini agiscono fin da quando siamo

Io guardo al mio futuro

piccolissimi, addirittura durante la nostra vita fetale, mandando stimoli ormonali sbagliati all'apparato riproduttore in formazione. A rendere ancora più subdole queste sostanze è il fatto che le incontriamo a piccolissime dosi, quindi prese singolarmente sono in genere innocue, ma l'effetto di composti diversi si somma e produce conseguenze incontrollabili. Ogni volta che si scopre che un prodotto ha un effetto negativo sulla salute, si cerca di limitarne la produzione per legge. I ricercatori però non hanno ancora identificato tutti i possibili interferenti endocrini: sappiamo che sono contenuti anche in alcune **plastiche, vernici o insetticidi** come il DDT, ma l'elenco si allunga con il proseguire degli studi. Purtroppo individualmente possiamo fare poco contro sostanze tossiche che si trovano ovunque nell'ambiente, ma possiamo invece intervenire su molti altri fattori che minacciano la nostra fertilità. Dobbiamo sapere che è essenziale puntare sulla prevenzione, perché una volta che il danno si è verificato un intervento di riparazione è difficile, a volte impossibile. In particolare devono allarmarci tutte le **patologie** dell'apparato urinario, come le infezioni urinarie, le malattie sessualmente trasmissibili o le infiammazioni della prostata o dei

testicoli: se non trattate per tempo possono mettere a grave rischio la capacità di avere figli.



Allo stesso modo vanno individuate e curate tempestivamente patologie come la mancata discesa di un testicolo o il varicocele, cioè la dilatazione delle vene dello scroto. È poi importante ricordare che **stili di vita** generalmente dannosi per l'organismo fanno male anche all'apparato riproduttore, in particolar modo il suo funzionamento è messo a rischio da abuso di **alcol e fumo**, **obesità**, e **droghe o sostanze dopanti**, come gli steroidi anabolizzanti.

Infine, vi siete mai chiesti perché i testicoli stanno nello scroto, e non protetti all'interno del corpo come avviene per le ovaie femminili? Semplice, perché le cellule che devono produrre gli spermatozoi non sopportano temperature elevate, come quelle che si trovano nell'addome. E quindi deve essere evitato tutto ciò che le espone a **temperature** eccessive, come troppa vicinanza a fonti di calore, la posizione seduta per tempi lunghi e l'uso di indumenti stretti!

Cosa posso fare per prevenire problemi di fertilità:

- >> **fare una semplice visita preventiva già dopo la pubertà o, almeno, alla maggiore età, per evidenziare l'eventuale presenza di varicocele**
- >> **controllare eventuali infezioni dell'apparato genitale**
- >> **curare il mio stile di vita**
- >> **tenere sotto controllo la salute dei miei organi genitali imparando ad eseguire l'autopalpazione**

PER SAPERNE DI PIÙ VISITA IL SITO

[www.amicoandrologo.it](http://www.amicoandrologo.it)