

# Fertilità, una difesa dalla dieta 'a colori' ma è allarme per le nuove generazioni

Qualità e quantità del seme maschile sono in netto calo in tutto l'Occidente e la diffusione dei fa un ulteriore aumento del fenomeno. Intanto le ultime ricerche ribadiscono l'importanza di alimer ananas e alcuni crostacei

di IRMA D'ARIA

Lo leggo dopo



**ROMA** - Mangiare a colori aiuta la fertilità maschile. dell'Harvard School of Public Health di Boston, publ Sterility'. Pomodori, zucche, agrumi, carote, cocomo crostacei sono infatti cibi ricchi di carotenoidi che p seminale.

**La ricerca** - L'obiettivo dello studio era quello di stal A, C ed E sulla qualità dello sperma maschile. I rice Institutes of Health e dall'Unione Europea, hanno re stato di New York, chiedendogli di compilare un que adottato e sull'apporto calorico totale giornaliero. So

un'età media di 19 anni. Ogni ragazzo ha poi fornito un campione di seme, analizzato nel giro d dello sperma e la conta degli spermatozoi, oltre alla loro concentrazione, motilità e morfologia.

"Abbiamo visto che un'aumentata motilità è direttamente correlata a un maggiore contenuto di l l'assunzione di licopene, un altro carotenoide, migliora la morfologia degli spermatozoi" spiega studio, il quale suggerisce peraltro un legame meno significativo fra vitamina C e concentrazioni

**Carote e pomodori** - I risultati finali dell'indagine, dunque, suggeriscono che i carotenoidi giocano un impatto positivo sulla qualità del seme maschile. In particolare, si è visto che la motilità degli spermatozoi nei soggetti che seguivano una dieta ricca di carotenoidi. Risultati simili si sono riscontrati in c (che si trova in spinaci, insalata verde, porri e piselli). Una dieta ricca di licopene (contenuto su la morfologia spermatica in una percentuale che varia dall'8% al 10%.

**La fertilità è in calo** - I dati raccolti durante lo studio hanno permesso di osservare che la qualità del seme maschile è in declino nei paesi occidentali, dato che il numero degli spermatozoi è calato, in m la fertilità maschile è in calo: secondo gli ultimi dati dell'Istituto Superiore di Sanità, in circa il 3 un fattore maschile. Purtroppo, anche la fertilità degli adulti di domani sembra a rischio. Lo dim

"Accademia della Fertilità" dell'università di Roma La Sapienza in collaborazione col ministero nazionale "Amico Andrologo" ([www.amicoandrologo.it](http://www.amicoandrologo.it)).

La ricerca, condotta su 10.000 ragazzi dai 18 ai 22 anni, dimostra che i ragazzi italiani sono portatori di comportamenti che proteggono la loro fertilità. Lo studio ha incluso l'osservazione dei comportamenti occasionali di alcolici è molto elevato (80 %), ma anche estremamente preoccupante è l'elevata prevalenza di droghe tra i giovani italiani sono anche particolarmente attratti dalle droghe (le ha provate almeno una volta il 50% dei ragazzi, marijuana/hashish (40-50%), popper (12-17%) e cocaina (8-10%). Il 29% dei ragazzi che ha provato una droga nel mese precedente la visita. Fino al 56% fuma in modo occasionale e fino al 38% i ragazzi fumano 6,5 sigarette al giorno, ma il 30,8% dei ragazzi fuma più di 10 sigarette e il 23 % ha iniziato a fumare da giovane.

**Problemi andrologici** - "I comportamenti a rischio acquisiti durante l'adolescenza spesso hanno conseguenze che si manifestano in età adulta in diversi ambiti" spiega Andrea Lenzi, direttore della sezione di Fisiopatologia medica e Andrologia all'Università di Roma La Sapienza. "Il declino della fertilità delle giovani generazioni è un problema sanitario e di salute pubblica che riguarda circa il 15% delle coppie che stanno cercando di avere un bambino". L'esame clinico, svolto nell'ambito della sensibilizzazione "Amico Andrologo" su 3.816 ragazzi, rivela infatti che il volume di entrambi i testicoli è inferiore al 14% dell'adulto per il 14 % dei giovani. Il 27% ha varicocele (il 19% in forma grave) e fimosi, anche in forme sintomatiche e irritative.

"Il volume testicolare - sottolinea Renzi - è considerato il miglior indicatore della salute andrologica e riproduttiva perché correlato con la produzione di spermatozoi e con i livelli ormonali. In via generale, il volume testicolare sembra funzionare meglio. Tale variabilità quindi può dipendere da fattori di rischio comportamentali, tra cui l'uso di droghe e l'alcol, che sembrano i principali determinanti. I nostri dati dimostrano per la prima volta quanto lo stile di vita possa influenzare la salute riproduttiva delle future generazioni".

TAG [fertilità](http://www.repubblica.it/argomenti/fertilita) (<http://www.repubblica.it/argomenti/fertilita>), [fertilità e infertilità](http://www.repubblica.it/argomenti/fertilita_e_infertilita) ([http://www.repubblica.it/argomenti/fertilita\\_e\\_infertilita](http://www.repubblica.it/argomenti/fertilita_e_infertilita)), [fertilità e dieta](http://www.repubblica.it/argomenti/fertilita_e_dieta) ([http://www.repubblica.it/argomenti/fertilita\\_e\\_dieta](http://www.repubblica.it/argomenti/fertilita_e_dieta)), [salute](http://www.repubblica.it/argomenti/salute) (<http://www.repubblica.it/argomenti/salute>), [andrologia](http://www.repubblica.it/argomenti/andrologia) (<http://www.repubblica.it/argomenti/andrologia>)

(03 dicembre 2013)

Consiglia

658 persone consigliano questo elemento.

g+1

20

Tweet

10