

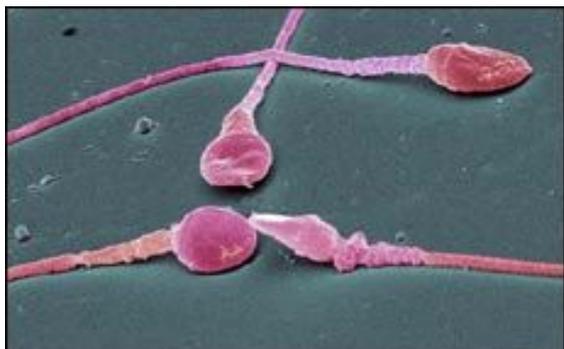
## Con il caldo anche gli spermatozoi vanno in ferie

LUNEDÌ 27 GIUGNO 2011 00:00

SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



**Il troppo calore può incidere sulla qualità degli spermatozoi. La fertilità ne risente**



L'aumento della temperatura a livello dei genitali riduce la quantità e la qualità di spermatozoi, compromettendo così la fertilità maschile.

**Troppo caldo, spermatozoi "stanchi".** Già era nota da tempo una quantità inferiore di spermatozoi a causa dell'esposizione dei testicoli ad un elevato calore. La temperatura fisiologica testicolare umana è mantenuta in un range che va dai 32 ai 35 gradi, quindi di circa 2 gradi rispetto alla normale temperatura corporea. Questa è una

condizione necessaria per avere una spermatogenesi normale. Già un aumento di 1-2 gradi della temperatura nel testicolo che si ripete costantemente riduce la spermatogenesi.

**La temperatura riduce la qualità del seme.** Ma nuovi studi sembrano indicare che le alte temperature possono modificarne anche la qualità. Lo sostiene una ricerca riportata dal *Journal of Reproduction & Fertility*. Gli studiosi hanno misurato la temperatura scrotale in 300 uomini sub fertili che presentavano una concentrazione media di 21,4 milioni di spermatozoi per ml e in 30 uomini fertili, come controllo, con una concentrazione media di 118,7 milioni di spermatozoi per ml. Gli uomini infertili avevano temperature medie di 34,75° C misurate a livello dei testicoli. Negli uomini fertili la temperatura media era di 33,4° C. La differenza di 1,35° C è significativa. Una temperatura sopra i 34,1 ° C è stata riscontrata nel 83% degli uomini infertili, indipendentemente dalla motivazione clinica dell'infertilità. Questo studio avalla l'idea che piccoli aumenti di temperatura interna possono interferire con la capacità del testicolo a produrre spermatozoi normali.

**Attenti alla febbre, all'auto e ai cellulari.** Anche l'innalzamento della temperatura corporea per eventi febbrili può occasionalmente incidere sulla qualità degli spermatozoi. Ma sotto accusa è anche l'automobile e i telefonini. Si è osservato un aumento della temperatura scrotale durante la guida di un'auto, tale da raggiungere un valore di 1,7 a 2,2 gradi durante la guida ininterrottamente per più di 2 ore. Anche i cellulari, tenuti in genere in tasca, molto vicini ai genitali, sarebbero produttori di calore.

**Alcuni consigli.** Alta sembrerebbe quindi l'influenza sulla qualità del liquido seminale delle attuali abitudini di vita o del tipo di lavoro che si pratica. Queste osservazioni dovrebbero stimolare gli uomini a stare più attenti alla loro persona, ad evitare una vita troppo sedentaria, lunghe ore alla guida, l'uso smodato dei cellulari, gli abiti troppo stretti e i tessuti sintetici che si surriscaldano trasmettendo calore. Altra abitudine da evitare è quella di fare bagni o docce troppo caldi e stare attenti all'uso che si fa delle saune.

**Abbassare la temperatura migliora la motilità.** Alcuni studi hanno dimostrato che una prolungata riduzione della temperatura della zona scrotale di circa 2-5° C, può essere efficace per migliorare l'infertilità maschile. L'applicazione di impacchi di ghiaccio sullo scroto infatti aumenta la motilità degli spermatozoi. Una ditta inglese

ha messo sul mercato un prodotto per aiuta il raffreddamento dello scroto(Il FertilMate Patch <sup>TM</sup> della Babystart). È una benda contenete un idrogel a base di mentolo. Flessibile e sagomata, può essere indossata facilmente sia durante il giorno che durante la notte. È particolarmente utile nei periodi estivi quando il caldo è maggiore. Inoltre, questo prodotto viene anche consigliato dagli andrologi per migliorare la spermatogenesi negli uomini che hanno lievi problemi di infertilità.

<http://www.fertilmate.co.uk/>

<http://www.shytobuy.it/babystart-fertilmate.html>