

## Migliorare il liquido seminale con pesce, verdure e cereali

LUNEDÌ 12 DICEMBRE 2011 00:00 SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



### **Da due recenti studi emerge che una dieta equilibrata migliora la fertilità maschile**

Una migliore alimentazione può aiutare a produrre spermatozoi più forti. Lo sostengono due nuovi studi presentati all'incontro annuale della American Society for Reproductive Medicine che si è tenuto recentemente in Florida.

Uno studio in collaborazione è stato condotto da ricercatori della Harvard School of Public Health di Boston, dell'Università di Rochester di New York, e dell'Università di Murcia in Spagna. I ricercatori hanno reclutato uomini di età compresa tra 18 e 22 anni. A ciascuno è stato chiesto quanto e cosa mangiano abitualmente. Questi dati sono stati poi confrontati con quelli emersi dallo

spermiogramma con il quale è stata valutata la concentrazione, la motilità e morfologia degli spermatozoi.

I ricercatori hanno classificato i soggetti in base alla propria dieta: una "occidentale", caratterizzata da un elevato consumo di carne rossa e cereali raffinati, ed una "prudente", con un elevato consumo di pesce, verdure e cereali integrali. Gli uomini classificati nel secondo gruppo hanno presentato spermatozoi con maggiore motilità. Non sembrano invece avere una qualche correlazione con la dieta la concentrazione e la morfologia. L'altro studio ha rivelato invece che una dieta ad alto contenuto di grassi influisce negativamente con livelli di concentrazione degli spermatozoi.

Il ricercatore Audrey Gaskins, presso la Harvard School of Public Health ritiene che "La nutrizione potrebbe essere un modo sicuro ed economico per migliorare la qualità del seme". Si sta ancora esplorando l'impatto della nutrizione sulla fertilità maschile, ma questi studi iniziali indicano un legame tra una buona dieta e la salute riproduttiva per gli uomini.

*Da Renal e Urology news ott 2011*