

Quando lo sport migliora la fertilità

LUNEDÌ 05 DICEMBRE 2011 00:00 SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



Un moderato esercizio fisico migliora la motilità degli spermatozoi e quindi la fertilità maschile



Sport e attività fisica migliorano la fertilità. È quanto emerge da uno studio prospettico presentato durante il Congresso annuale della American Society for Reproductive Medicine. I ricercatori della Yamaguchi University in Giappone hanno evidenziato che gli uomini che si impegnano in attività fisica moderata hanno una migliore motilità degli spermatozoi rispetto agli uomini sedentari.

Lo studio, effettuato da aprile 2010 ad aprile 2011, ha incluso 215 uomini che hanno effettuato una fecondazione assistita. A questi è stato somministrato un questionario sull'utilizzo del loro tempo libero e sull'attività fisica svolta. Gli uomini sono stati raggruppati in base alle ore dedicate all'attività fisica in una settimana, rapportato alla tipologia di sport secondo una scala di punteggio chiamata MET-h/w.

Il MET è stato calcolato per ogni uomo con la frequenza del suo esercizio, la sua durata, e per l'esercizio fisico intenso o moderato. Per ogni partecipante sono stati valutati due campioni di liquido seminale per il volume: la concentrazione e la motilità degli spermatozoi. Gli uomini partecipanti allo studio avevano un'età media di 37,5 anni (range 24-59 anni) ed un indice di massa corporea (BMI) simile. Nel gruppo con il più basso MET-h/w, il 30,8% degli uomini aveva la motilità degli spermatozoi inferiore al 40%. Nel gruppo con più alto MET-h/w, il 27,1% degli uomini aveva la motilità degli spermatozoi inferiore al 40%. Il gruppo che presentava moderato esercizio fisico aveva la più alta media di motilità degli spermatozoi, con una percentuale significativamente più bassa (14,3%) degli uomini con motilità degli spermatozoi inferiore al 40%.

Da questi dati si desume che per migliorare la fertilità maschile l'attività fisica deve essere fatta, e che l'attività moderata è preferibile rispetto a quella eccessiva, ma appare evidente che la poca attività non fa bene alla qualità degli spermatozoi.

da Renal e Urology news ott 2011