

# Cereali, frutta e pesce, la ricetta per migliorare gli spermatozoi

LUNEDÌ 08 OTTOBRE 2012 00:00 SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



**Un modo economico e sicuro per migliorare almeno in parte la qualità del liquido seminale**



Mangiare meglio per avere spermatozoi migliori?

Rimane ancora in gran parte inesplorato quanto la composizione della dieta possa influenzare la qualità degli spermatozoi. È certo, però, che negli ultimi decenni diete ricche di grassi saturi hanno preso piede, in corrispondenza di un peggioramento evidente della qualità degli spermatozoi.

Alcuni ricercatori si sono chiesti se diversi modelli alimentari possano essere correlati ai parametri del liquido seminale e in particolare la qualità degli spermatozoi negli uomini giovani. Tra il 2009 e il 2010 da Audrey J. Gaskins del Dipartimento di Nutrizione della Harvard School of Public Health di Boston e Shanna H. Swan dell'Università di Rochester è stata condotta una ricerca su un campione di 188 giovani uomini di età compresa tra 18-22 anni.

La dieta è stata valutata, attraverso un questionario, su frequenza e abitudini alimentari. Si è analizzata la relazione tra dieta e parametri convenzionali di qualità dello sperma (concentrazione degli spermatozoi, motilità progressiva e morfologia) valutando il tempo di astinenza, l'uso di multivitaminici, razza, abitudine al fumo, indice di massa corporea, periodo di reclutamento, l'attività fisica da moderata a intensa e l'assunzione totale di calorie.

In questo senso, sono stati analizzati due modelli alimentari.

- Il **modello 'occidentale'** è stato caratterizzato da elevata assunzione di carne rossa e derivati, cereali raffinati, pizza, snack ad alta energia bevande e dolci.
- Il **modello 'prudent'** è stato caratterizzato da elevato consumo di pesce, pollo, frutta, verdura, legumi e cereali integrali.

Il modello "prudente" è risultato significativamente associato con una maggiore motilità progressiva degli spermatozoi. Non è stato invece evidenziato un rapporto con la concentrazione e la morfologia spermatica. Il

consumo di un modello alimentare occidentale invece non è risultato connesso a parametri convenzionali di qualità degli spermatozoi.

I risultati supportano l'ipotesi che una dieta ricca di frutta, cereali verdure, pollo e pesce può essere un modo economico e sicuro per migliorare almeno in parte la qualità del liquido seminale.

*Da Human Reproduction Volume 27 ,10, Oct 2012*