

## Grassi e riproduzione, attenti a quelli animali

LUNEDÌ 14 GENNAIO 2013 00:00 SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



**L'uso eccessivo di grassi saturi nella dieta provoca una ridotta qualità degli spermatozoi**



L'assunzione di grassi saturi è stata da tempo associata sia con le malattie cardiovascolari e con un aumentato rischio di tumore. Uno recente studio effettuato dal prof. T. K Jensen in Danimarca su un campione di 701 uomini ha riscontrato un'associazione tra assunzione di grassi saturi e una concentrazione inferiore di spermatozoi.

Si è visto che in uomini che consumano più grassi saturi la concentrazione di spermatozoi è ridotta del 38%. L'effetto è dose-dipendente, cioè maggiore è il consumo di grassi saturi, peggiore è la qualità del liquido seminale. Infatti, negli uomini in cui le calorie derivanti da questi nutrienti sono meno dell'11,2% la concentrazione totale e il numero totale di spermatozoi sono, in media, 50 milioni e 163 milioni per millilitro. Questi valori scendono, invece, negli uomini le cui calorie derivano per più del 15% dell'energia giornaliera dai grassi saturi.

I grassi saturi sono soprattutto di provenienza animale, sono quindi contenuti nelle carni rosse, negli insaccati, nel latte e suoi derivati, nel burro in particolare, nelle uova ed in alcuni grassi vegetali come l'olio di cocco ed il cioccolato. In questo studio, inoltre, non si è rilevata nessuna associazione tra la qualità del liquido seminale ed il consumo di alimenti ricchi in altri tipi di grassi.

Questi risultati sono potenzialmente di grande interesse, in quanto i cambiamenti nella dieta nel corso degli ultimi decenni può essere parte, ma non unica motivazione, della spiegazione per la diminuita quantità e qualità, che è sotto gli occhi di tutti gli addetti ai lavori, del liquido seminale in generale. Quindi un'alimentazione che preveda l'

assunzione di una quota di grassi saturi di non più del 7% dei grassi totali assunti, come previsto dalle linee guida statunitensi, può essere di beneficio per la salute sia generale che riproduttiva.

*Am J Clin Nutr January 2013*