

# Il Sole è fonte di benessere anche per la Riproduzione

GIOVEDÌ 30 LUGLIO 2015 18:08

SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



In estate si consiglia una accorta esposizione al sole , ma non sempre questa è negativa soprattutto se ben dosata. Infatti è notizia emersa al Congresso dell'ESHRE, Società Europea di Riproduzione Umana ed Embriologia, che si è tenuto in questi giorni a Lisbona uno studio su 6000 donne ha messo in evidenza l'importanza dell'esposizione alla luce solare per l'organismo femminile anche riguardo la fertilità. Questa sembra migliorare quando le donne che vivono in una situazione di maggior esposizione all sole presenterebbero una maggiore probabilità di ottenere una gravidanza, addirittura del 35 % in più . Questo effetto sembra imputabile alla Melatonina, sostanza che stabilizza il ciclo sonno- veglia e che viene stimolata dalla luce solare oltre che all'attivazione ben nota da parte del sole della vitamina D. Il Sole è fonte di benessere anche per la riproduzione.

La vitamina D è coinvolta in importanti processi come il controllo della proliferazione e della differenziazione cellulare, la formazione degli ormoni sessuali estradiolo e progesterone. Con l'esposizione al sole si trasforma in vitamina D3, fondamentale sia nel metabolismo del calcio che per migliorare la qualità dei gameti femminili.

Ma non è un aiuto solo per le donne , anche gli uomini ne beneficiano in quanto la vit D entra anche nei processi di produzione del testosterone e porta ad un miglioramento della qualità degli spermatozoi.