

# La Dieta vegetariana diminuisce la qualità degli spermatozoi

LUNEDÌ 19 GENNAIO 2015 09:53 SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



Alla Riunione Annuale 2014 della ASRM -American Society of Reproductive Medicine alle Hawaii, è stato presentato uno studio condotto dalla Loma Linda University Medical School della California, in cui i ricercatori hanno intrapreso un progetto di quattro anni per valutare se e come le diete possono influire sulla qualità del liquido seminale.

E' emerso che gli uomini che si astengono dal mangiare carne presentano una ridotta qualità degli spermatozoi.

Le diete vegetariane e vegane sembrano fortemente associate con la presenza di un minor numero di spermatozoi nelle persone che seguono una dieta vegetariana rispetto alle persone che hanno una dieta che comprende la carne (50 mil/ml di spermatozoi vs 70 mil/ml, rispettivamente).

Gli uomini vegetariani presentano in particolare una diminuzione sia del numero che della motilità degli spermatozoi rispetto a quelli che seguono una dieta onnivora.

E' stata anche avanzata l'ipotesi che un aumentato consumo di soia in sostituzione della carne potrebbe compromettere la fertilità, in quanto la soia contiene fitoestrogeni, che presentano proprietà simili a quelle di alcuni ormoni femminili.

I ricercatori ritengono anche che la carenza di vitamine, in particolare la B12 può essere coinvolta in questo processo.

Anche se una dieta ricca di frutta e verdura può proteggere contro molte malattie e può prolungare la vita, sembra che possa danneggiare la fertilità a causa dell'assunzione di pesticidi residui in questi alimenti.

Per contro la frutta e la verdura possono avere un effetto positivo sulla fertilità per l'alto contenuto di antiossidanti presenti. Quindi i pesticidi presenti nella frutta e verdura potrebbero avere "influenze contrapposte" sui buoni effetti degli antiossidanti.

"Secondo i ricercatori sarebbe opportuno, per gli uomini vegetariani, se stanno cercando di concepire, eliminare l'uso di soia, almeno per due tre mesi prima di programmare una gravidanza, tempo necessario per una produzione di nuovi spermatozoi, non influenzati da tale dieta.

Dalla Conferenza ASRM ottobre 2014