

PER SAPERNE DI PIÙ
www.salute.gov.it
www.associazioneandrologi.it

Maschi. Diminuisce la fertilità, pure a causa di stili di vita sbagliati. Importante muoversi, non fumare né bere alcol. E seguire una dieta corretta

Papà si diventa anche a tavola e in palestra

> **LUI & LEI**
ROBERTA GIOMMI



L'EROS DEI GENITORI

Un' inversione di tendenza sulla responsabilità genitoriale ci porta a chiederci chi si deve assumere le responsabilità tra adulti e minori. La consapevolezza delle nuove competenze in internet dei figli e il loro accesso privilegiato alla visione e alla comunicazione ci impone alcune domande: il babbo e la mamma fanno l'amore, ma la fidanzata del babbo e l'amico della mamma come si rappresentano agli occhi dei figli/e se hanno rapporti sessuali, qual è il tabù o lo stereotipo dei figli? Esiste una fragilità dei figli che arrivano in consultazione accompagnati dai genitori perché sono nate tensioni e difficoltà. Giulia, che ha iniziato un periodo di forte stress, ha scoperto nel cellulare del padre una donna nuda che fa autoerotismo con frasi forti rivolte a lui. Giacomo, cercando la pornografia, ha trovato la raccolta del padre, ma ha scoperto che anche la mamma ha una sua raccolta ed ha iniziato a rivolgersi alla madre volgarmente. Camilla invece si è autorizzata a girare nuda in modo provocante, quando resta a dormire in casa il nuovo partner della madre, perché li ha sorpresi mentre facevano sesso. Mattia, sorpreso a fare sexting nella notte, aggredisce la madre e il padre dicendo che anche loro usano chat erotiche. Tutti questi scontri nascono perché non si parla mai di sesso tra genitori e figlie/i. O si fa molto raramente. Nella consultazione, invece, chiediamo di parlarne insieme, per riflettere sulle trasformazioni e sui nuovi cambiamenti. www.irf-sessuologia.it

IL MENU

Ridurre i grassi e non esagerare con le dosi

Preferire pane e pasta integrali, è bene però evitarli la sera perché fanno alzare l'insulina

Verdura a foglia e frutta tutti i giorni



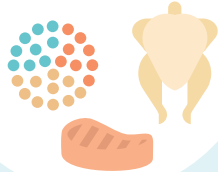
Pesce fresco, meglio se azzurro, 4 volte a settimana



Frutta secca a guscio 3 volte a settimana



Legumi e cereali. Carne rossa ogni 15 giorni. Bianca, 1-2 volte a settimana.



ELVIRA NASELLI

SOLO il 30 per cento dei maschi europei (dato Eshre) ha una qualità ottimale degli spermatozoi. Il risultato è un crollo della fertilità. I motivi sono tanti: l'esposizione a fattori inquinanti, stili di vita non sani, malattie sessualmente trasmesse, diete scorrette e obesità se è vero, come dimostrano studi dell'Ivi, istituto valenciano di infertilità, che nell'eiaculato di uomini obesi ci sono 9 milioni di spermatozoi in meno rispetto ai normopeso. Talvolta – però - basta poco per riuscire a modificare una situazione compromessa.

Della ricetta per migliorare la fertilità maschile ha parlato, al terzo congresso dell'associazione degli andrologi italiani Assai, che si è appena chiuso a Gallipoli, Eugenio Luigi Iorio, biochimico e presidente dell'osservatorio internazionale dello stress ossidativo. «Gli spermatozoi sono cellule particolari - premette - e hanno bisogno di molti nutrienti. Alcuni sono prodotti direttamente dall'organismo, altri devono essere necessariamente introdotti con l'alimentazione. Gli spermatozoi poi vengono influenzati dall'ambiente e dallo stato di salute della persona: perché un uomo sia fertile la quota di infiammazione deve essere infatti scarsa o nulla, così come deve essere contenuto lo stress ossidativo».

Stress ossidativo provocato dallo squilibrio tra radicali liberi e antiossidanti. «È proprio questo rapporto che va controllato. I radicali liberi hanno infatti anche un ruolo positivo, perché sono i nostri antibiotici naturali – continua Iorio - ma nello stesso tempo sono molecole instabili, che

Gli spermatozoi indeboliti

dallo stress ossidativo. Che si

indaga con test di laboratorio

tendono - per stabilizzarsi - a strappare elettroni ad altre molecole, quali proteine e Dna, danneggiandole. Per prevenire o attenuare l'insulto ossidativo intervengono gli antiossidanti garantendo un equilibrio biochimico e metabolico per il benessere cellulare».

Come mantenere questo equilibrio? Con un mix di buone abitudini: niente fumo e alcolici, almeno 40 minuti al giorno di passo veloce, evitare contaminanti e ambienti inquinati, dedicarsi tempo per recuperare lo stress della giornata, magari con un buon libro. Infine la dieta. «Buone quantità di verdura a foglia o alghe, frutta, quattro volte a settimana il pesce, preferibilmente azzurro, senza esagerare con quelli di grossa taglia, frutta secca con guscio tre volte a settimana, evitare carboidrati la sera perché fanno alzare il livello di insulina, ridurre i grassi. Carne rossa una volta ogni due settimane, carne bianca anche 1 o 2 volte a settimana, se siete certi della provenienza. Inoltre i nostri legumi, buona fonte proteica, e i cereali come pasta, pane o riso, meglio se integrali», consiglia Iorio.

Se gli spermatozoi patiscono stress ossidativo, c'è però anche modo di verificarlo con dei test sul liquido seminale, in aggiunta al normale sper-

miogramma: la determinazione dei perossidi lipidici nel liquido seminale e il test di frammentazione del Dna. «I perossidi vengono prodotti dall'insulto dei radicali liberi alle membrane cellulari - precisa Lamberto Coppola, segretario Assai - mentre il secondo test serve a capire se lo spermatozoo ha subito danni al suo Dna». Ovviamente la fertilità può essere pregiudicata anche

da patologie. «Le malattie sessualmente trasmesse influenzano negativamente motilità e morfologia degli spermatozoi – spiega Aldo Franco De Rose, presidente Assai – ma la fertilità è a rischio anche per le prostatiti, che interessano soprattutto i giovani, per l'assunzione di alcolici e anche per le irregolarità intestinali».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

NEL TEMPO LIBERO

Camminata a passo veloce almeno 40 minuti al giorno



Lettura e altre attività antistress



Meditazione. Attività sociale



LO STILE DI VITA

Evitare fumo, droghe, alcolici e ambienti inquinati



FONTE RIELABORAZIONE SU DATI PRESENTATI AL CONGRESSO ASSAI 2015

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI