

La sindrome del divano mette a rischio la fertilità

LO STUDIO

Se non bastano gli appelli sulla salute del cuore o del sistema cardiocircolatorio a far alzare dal divano gli uomini, uno studio della Harvard school of Public Health pubblicato dal British Journal of Sports Medicine potrebbe smuoverli. Secondo la ricerca chi fa più esercizio ha una conta degli spermatozoi molto più alta dei sedentari, fino al 75%.

Che la vita sedentaria e la preferenza a trascorrere le ore del tempo libero davanti alla tv non fosse proprio un toccasana era una cosa nota da tempo. Non solo per gli adulti, ma anche e soprattutto per i bambini. Causa di una serie di malattie cardiovascolari e metaboliche come il diabete. Nessuno però, fino ad oggi, aveva mai messo

guardava la tv per più di 20 ore la settimana ne aveva il 44% in meno. Proprio la sedentarietà potrebbe essere una delle ragioni legate al trend negativo osservato negli ultimi anni per questa caratteristica, che influisce sulla possibilità di avere figli: «Una diminuzione dell'attività sportiva e un aumento della sedentarietà sono una spiegazione plausibile - scrivono gli autori - questo si aggiunge alla lista di problemi per la salute legati alla sindrome da divano. Il messaggio per gli uomini è chiaro: alzatevi, mettetevi le scarpe da ginnastica e andate fuori».

«Credo che questo studio - spiega Andrea Lenzi, ordinario di endocrinologia a La Sapienza di Roma - sia destinato a suscitare qualche dubbio e spero che i dati riferiti dai ricercatori americani vengano al più presto confermati da nuo-

ve analisi. Per il momento mi lasciano piuttosto perplesso, perché collegare la sedentarietà a una infertilità maschile, mi sembra un po' eccessivo. Forse potrebbe esserci un legame tra sedentarietà e infertilità di natura indiretta e cioè legato alle varie sindromi che potrebbero insorgere con una vita sedentaria - prima fra tutte l'obesità - e il loro effetto sul testosterone e dunque sulla fertilità maschile. Dubito però che possa essere così diretto come questi dati sembrano invece indicare. Conosciamo da anni l'esistenza di un trend secolare che vede ridursi il tasso di fertilità dei maschi, ma sappiamo anche che è collegato a una serie di fattori piuttosto complessi tra cui la vita in città, il modo con cui ci si veste, la dieta».

Emanuele Perugini

© RIPRODUZIONE RISERVATA

in correlazione questa attitudine così diffusa con la fertilità e, in particolare, con la concentrazione di spermatozoi nel liquido seminale maschile.

TROPPO POCO SPORT

Lo studio è stato condotto su 222 uomini tra i 18 e i 22 anni, tutti in buona salute, a cui è stato fatto compilare un questionario su quanto tempo in media avevano passato nei tre mesi precedenti davanti allo schermo, e quanto invece era stato dedicato all'attività fisica. Le risposte sono risultate variabili, con l'allenamento che andava da quattro a 14 ore alla settimana e il tempo passato davanti alla tv che poteva superare le 20 ore. Anche la conta degli spermatozoi ha riflettuto la stessa variabilità: quelli più attivi la avevano più alta del 73% rispetto ai sedentari, mentre chi



SECONDO UNA RICERCA INGLESE, 20 ORE A SETTIMANA DAVANTI ALLA TV FANNO CALARE DEL 44% GLI SPERMATOZOI

