

Anche la voglia di figli passa attraverso un giusto stile di vita

Antonio Galdo



Gli studiosi la chiamano «la crisi degli spermatozoi». E' un fenomeno in forte crescita, specie nelle opulente società occidentali, e si moltiplicano gli studi per decifrarne con rigore le cause: stiamo parlando dell'aumento esponenziale degli uomini che non riescono ad avere figli. Negli ultimi 17 anni, questo è il dato elaborato su scala mondiale, il numero delle cellule riproduttive maschili si è ridotto del 32,2 per cento. Un vero e proprio crollo. Confermato anche in Italia, dove una ricerca compiuta dall'Università degli Studi di Padova su una popolazione campione di duemila persone, ha registrato una diminuzione della fertilità maschile attorno al 30 per cento, con punte più alte per la fascia di età compresa tra i 18 e i 40 anni.

Ma perché gli uomini vedono ridurre così drasticamente la loro capacità di fare figli? Qui le risposte degli scienziati si concentrano sugli stili di vita, su una forma diffusa di spreco della salute, che stanno alterando la produzione degli spermatozoi e la loro qualità riproduttiva. La «Società europea della riproduzione», dopo anni di studi, ha pubblicato una serie di linee-guida per migliorare la fertilità maschile, oggi ormai molto compromessa.

Al primo posto, tra le cause della «crisi degli spermatozoi» c'è un effetto collaterale dell'inquinamento: sotto accusa ci sono i composti chimici della plastica che agiscono sul sistema ormonale maschile e abbassano la produzione di sperma. Poi tocca al cibo. Tutti gli alimenti grassi sono micidiali e dannosi per la fertilità, a partire dalla carne rossa e dall'uso di olio che non sia quello extravergine. Il fumo aumenta i fattori di rischio, per non parlare della marijuana, incidendo in modo negativo sul metabolismo dei testicoli, e anche la vita sedentaria influisce in modo significativo sulla produzione di spermatozoi.

Che cosa possiamo fare per migliorare un quadro così desolante? Premesso che l'aumento dell'infertilità maschile ha fatto in modo che nel 50 per cento coppie che non riescono ad avere figli è l'uomo ad avere problemi, l'unica strada per uscire dalla «crisi degli spermatozoi» è quella della prevenzione. E di una revisione degli stili di vita. Serve una buona dieta mediterranea (con un bicchiere di vino rosso e cioccolato fondente con cacao superiore al 70 per cento), l'eliminazione delle sigarette e una costante attività fisica. Un'ultima avvertenza

arriva dalla Gran Bretagna: uno studio pubblicato sul British Journal of Sport Medicine dimostra come gli uomini che guardano troppa televisione hanno circa la metà degli spermatozoi di chi invece pratica, almeno una volta al giorno, un'attività sportiva. A questo punto, se vogliamo figli, siamo tutti avvisati.

