

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

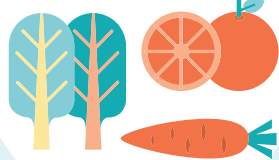
Un'inversione di tendenza sulla responsabilità genitoriale ci porta a chiederci chi si deve assumere le responsabilità tra adulti e minori. La consapevolezza delle nuove competenze in internet dei figli e il loro accesso privilegiato alla visione e alla comunicazione ci impone alcune domande: il babbo 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



Letture 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

MARCO ANTONETTO FARMACEUTICI
Integratori nutrizionali SOHN

NUTRE I CAPELLI DALLA RADICE ALLE PUNTE

Tricorene è una formula specifica per i capelli della donna, costituita da 20 nutrienti che contribuiscono alla funzionalità del microcircolo (Vitis vinifera) alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo (Tè verde, Vitamina E), al normale mantenimento delle unghie e dei capelli (Biotina, Zinco e Selenio).

Tricorene, alla dose di 1 compressa al giorno, si assume per cicli di 2/3 mesi.

In farmacia. Leggere le avvertenze.

Tricorene
integratore alimentare per i capelli della donna
30 compresse (3 mesi di trattamento)
20 nutrienti
1 compressa al giorno

SPECIFICO PER I CAPELLI DELLA DONNA