



Primo Piano - La dieta mediterranea bio raddoppia il testosterone e combatte l'infertilità

Napoli - 17 lug 2024 (Prima Notizia 24) I risultati dello studio guidato dall'Istituto di Farmacologia Traslazionale del Cnr presentato al Congresso della Società Italiana di Andrologia (Sia) e pubblicato su Current Research in Food Science.

Dalla noce moscata fino ai chiodi di garofano, lo zenzero e il melograno: tanti sono i cibi che promettono di aiutare le prestazioni sessuali maschili, così da migliorare la salute e la funzionalità sessuale e combattere anche l'infertilità, un problema che oggi riguarda tra il 15 e il 20% delle coppie nel mondo. Ora, per la prima volta, uno studio tutto italiano, condotto dall'Istituto di Farmacologia Traslazionale del Cnr, presentato all'ultimo Congresso della Società Italiana di Andrologia (Sia) e pubblicato a novembre su Current Research in Food Science quantifica l'effetto di una dieta sana quale la mediterranea bio nel miglioramento dei livelli di testosterone e nel contrasto all'infertilità. "Le cause dell'infertilità maschile possono essere diverse: lo stile di vita, i fattori ambientali, lo stress e le condizioni socio-economiche sono fattori significativi", dice Alessandro Palmieri, Presidente SIA e Professore di Urologia all'Università Federico II di Napoli. "Una dieta scorretta può, infatti, accentuare gli effetti deleteri e pro-ossidanti dello stress e dell'inquinamento e causare la frammentazione del Dna negli spermatozoi, uno dei fattori alla base dell'infertilità maschile". "La dieta mediterranea sia universalmente riconosciuta come benefica per il mantenimento della salute generale e per ridurre l'incidenza delle principali malattie croniche", continua Fabrizio Palumbo, Dirigente Medico presso l'UOC Urologia Ospedale Di Venere di Bari. Durante lo studio sono stati seguiti 50 uomini tra i 35 e i 45 anni, con peso nella media, non fumatori, senza malattie croniche o varicocele e che non facevano uso di alcolici. "È stato osservato che i soggetti, a 3 mesi dall'inizio della dieta, hanno registrato un aumento del 116% dei livelli di testosterone. Contemporaneamente, con una riduzione dei carboidrati e un aumento di antiossidanti attraverso il consumo giornaliero di frutti rossi e un minimo di 3 porzioni di verdure fresche al giorno, ha riportato una riduzione nella percentuale di spermatozoi con Dna frammentato che è scesa al 23,2% rispetto al 44,2% iniziale", precisa Veronica Corsetti, prima autrice dello studio, biologa nutrizionista, ricercatore del Cnr e Presidente dell'Associazione "Fertilelife".

(Prima Notizia 24) Mercoledì 17 Luglio 2024