

Salas-Huetos, A., Moraleda, R., Giardina, S., Anton, E., Blanco, J., Salas-Salvadó, J., & Bulló, M. (2018). Effect of nut consumption on semen quality and functionality in healthy men consuming a Western-style diet: a randomized controlled trial. *The American journal of clinical nutrition*, 108(5), 953-962.

### **ASSUNZIONE DI FRUTTA SECCA E QUALITÀ DELLO SPERMA: RISULTATI DA UNO STUDIO RANDOMIZZATO CONTROLLATO**

È ormai noto come inquinamento, fumo e diete poco salutari come la "Western diet" siano possibili cause della ridotta qualità dello sperma nella popolazione dei Paesi industrializzati. A tal proposito, per valutare l'effetto del consumo abituale di frutta secca su alcuni parametri di qualità e funzionalità spermatica, è stato realizzato un trial controllato randomizzato di 14 settimane su 119 uomini di età 18-35 anni che seguivano una dieta di tipo Western, il FERTINUTS. I soggetti sono stati randomizzati in 2 gruppi: gruppo di intervento NUT (Western diet abituale + 60 g al giorno di frutta secca, suddivisi in 30 g di noci + 15 g di mandorle + 15 g di nocciole) e gruppo di controllo (Western diet abituale senza frutta secca). Al termine delle 14 settimane di intervento, tra chi aveva consumato abitualmente i 60 g di frutta secca è stato osservato un miglioramento nel numero, nella vitalità, nella motilità e morfologia dello sperma, probabilmente collegato alla riduzione della frammentazione del DNA, altro parametro di qualità spermatica rilevato durante lo studio.