



Fertilità maschile, il ruolo delle noci

Consumare ogni giorno 60 grammi di frutta a guscio potrebbe migliorare la quantità, la vitalità, la motilità e la morfologia degli spermatozoi, incrementando le probabilità di **concepimento**. Lo evidenzia uno studio presentato durante il 34° Congresso della Società europea di riproduzione umana ed embriologica (Eshre), che si è svolto dal 1° al 4 luglio a Barcellona (Spagna), dai ricercatori spagnoli dell'Universitat Rovira i Virgili di Reus e dell'Universitat Autònoma de Barcelona. Secondo gli esperti, l'assunzione regolare di **noci, mandorle e nocciole** potrebbe aiutare a contrastare il generale declino della qualità del **liquido seminale** che si sta diffondendo nei paesi industrializzati "a causa dell'inquinamento, del fumo e dello stile di vita occidentale".

Nel corso della ricerca, gli autori hanno coinvolto 119 uomini sani, di età compresa fra 18 e 35 anni, che sono stati suddivisi in due gruppi: i primi sono stati incaricati di non modificare il proprio regime alimentare occidentale, mentre ai secondi è stato chiesto di continuare a seguire la loro dieta in stile occidentale, ma di integrarla con **60 grammi al giorno di frutta secca mista** (mandorle, nocciole e noci). Gli scienziati hanno esaminato il liquido seminale dei partecipanti all'inizio dell'esperimento e dopo 14 settimane. In particolare, hanno verificato i seguenti parametri: conta spermatica, vitalità, motilità e morfologia degli spermatozoi, che sono tutti elementi associati alla **fertilità** maschile. Inoltre, hanno analizzato il livello di frammentazione del Dna spermatico, un parametro strettamente collegato all'**infertilità**.

Al termine della sperimentazione, è emerso che il consumo della frutta a guscio ha significativamente migliorato il liquido seminale dei partecipanti. I soggetti che hanno consumato quotidianamente noci, mandorle e nocciole mostravano infatti un miglioramento del 16% della **conta spermatica**, del 4% della **vitalità**, del 6% della **motilità** e dell'1% della **morfologia** degli spermatozoi. Inoltre, presentavano una significativa riduzione del livello di **frammentazione del Dna spermatico**.

Gli scienziati precisano che tutti i volontari coinvolti nello studio erano **sani e apparentemente fertili**, per cui i risultati ottenuti non sono generalizzabili all'intera popolazione. Sulla base di questi dati, pertanto, non possono consigliare a tutti gli aspiranti papà di consumare la frutta a guscio per migliorare le loro probabilità di concepire. Tuttavia, evidenziano che gli esiti di questa ricerca sono in linea con quelli ottenuti da altre recenti indagini che hanno rilevato l'effetto positivo sulla fertilità maschile delle diete ricche di **omega-3, folati e antiossidanti** (vitamina C, vitamina E, selenio e zinco) - tutti nutrienti presenti nelle noci, sottolineano gli esperti, che contengono anche altre **sostanze fitochimiche** benefiche.

Foto: © ilolab - Fotolia.com

di **Nadia Comerci**
Pubblicato il 17/07/2018