



**di Alessandro Natali**  
Responsabile Servizio Andrologia  
Urologia Clinica Urologia 1,  
Università di Firenze

# La QUALITÀ DELLA VITA e la FERTILITÀ MASCHILE

**N**ei tempi antichi (ma purtroppo spesso ancora oggi) si pensava, che se nell'ambito di una coppia in cerca di un figlio, quando non si arriva ad una gravidanza, la colpa sia esclusivamente da attribuire alla donna. Ed invece non è assolutamente così! Statisticamente parlando i problemi quando un bimbo non arriva sono per un terzo attribuibili al maschio e per un terzo alla donna. Il terzo rimanente risulta attualmente occupato da cause inspiegate. Per cui anche il maschio ha le sue colpe!

Sicuramente esistono patologie dell'uomo, quali il varicocele, che possono influire sulla sua fertilità, ma anche la qualità della vita che il maschio conduce ne può condizionare la capacità riproduttiva. Ecco quindi che **fumo, alcool e sostanze d'abuso**, anche le cosiddette droghe leggere, come la cannabis, se comunemente presenti nella quotidianità del futuro genitore, vanno **assolutamente e completamente eliminate**, in quanto contengono sostanze che danneggiano a volte irreversibilmente gli spermatozoi.

Per quanto riguarda il **caffè** non si dovrebbero superare le due/tre tazzine al giorno. Anche avere chili in eccesso, **la vita sedentaria e la mancanza di una regolare attività fisica**, danneggiano i testicoli che sono gli organi che producono gli spermatozoi.

A tavola però il maschio può migliorare la sua capacità riproduttiva. Cibi ricchi di **Vitamina A, C ed E** e di **zinco**, influiscono positivamente sulla qualità del liquido seminale. Ecco quindi che alimenti con queste sostanze: **arance, broccoli, pompelmo, ostriche, fagioli, pomodori, patate dolci**, dovrebbero entrare nella dieta quotidiana dell'uomo alla ricerca di una paternità.

Ma sono anche da consumare in quest'ottica **verdure a foglia verde, uova, frutta secca, carote, prodotti lattiero - caseari non ricchi di grassi saturi e pesce**.

Per cui anche il maschio se vuole diventare padre deve avere qualche attenzione, in prima istanza per se stesso e successivamente per gli organi ed apparati che sono alla fonte della sua funzione riproduttiva.

