

# Salute: passata di pomodoro contro l'infertilità maschile



*Bastano due cucchiai di concentrato al giorno per avere uno sperma di qualità migliore.*

Da un ingrediente chiave della dieta mediterranea, immancabile condimento per pizza e pasta, un insolito “antidoto” **contro l'infertilità maschile**. Gli uomini sani che consumano l'equivalente di due cucchiari di **passata di pomodoro concentrata** al giorno (sotto forma di integratore alimentare), hanno uno **sperma di migliore qualità**. E' quanto emerge da uno studio pubblicato sull'European Journal of Nutrition che riaccende i riflettori sul licopene, una sostanza antiossidante presente nel pomodoro, già collegata a una serie di effetti benefici per la salute, in particolare contro le cardiopatie e alcuni tumori.

Lo studio del team dell'Università di Sheffield ha utilizzato un integratore per rendere la sostanza più facile da metabolizzare e per avere la certezza che gli **uomini** coinvolti consumassero la stessa quantità di **licopene**. Per avere un'idea, i volontari avrebbero dovuto mangiare 2 kg di **pomodori cotti** al giorno per assicurarsi la stessa dose di licopene. Nel trial di 12 settimane - in parte finanziato

dall'azienda che produce questi integratori - 60 uomini sono stati divisi in due gruppi: il primo prendeva 14 milligrammi di lictolicopecne al giorno, il secondo una pillola placebo.

Lo sperma dei soggetti è stato testato all'inizio, dopo sei settimane e alla fine dello studio. Se in termini di concentrazione del seme non è stata notata alcuna differenza, "vitalità" e salute degli **spermatozoi** sono risultate decisamente maggiori negli uomini "sotto licopene".

"Al momento - ha spiegato alla Bbc online Liz Williams, specialista in nutrizione umana che ha diretto la ricerca - abbiamo poche indicazioni da dare agli uomini: diciamo loro di **ridurre il consumo di alcolici** e di seguire una **dieta sana**, ma si tratta di indicazioni molto generali. Questo è ancora un piccolo studio, e dobbiamo ripeterlo su numeri più ampi, ma i risultati sono molto incoraggianti. Il prossimo passo - conclude - sarà ripetere l'esperimento su uomini con problemi di fertilità, per vedere se il licopene può migliorare la qualità del seme anche di questi pazienti, e se può aiutare le coppie a concepire, evitando trattamenti di fecondazione assistita più invasivi".