

Melograno, spermatozoi e cure fai da te

Il succo di melograno, consumato regolarmente, può migliorare la salute e la motilità dello sperma. E' quanto emerge da uno studio condotto da ricercatori dell'università di Firat in Turchia e pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica *Clinical Nutrition*.

Lo studio è stato condotto su 28 topi divisi in quattro gruppi cui sono state somministrate diverse diluizioni di succo di melograno. Alla fine i ricercatori hanno testato i livelli di MDA (malonildialdeide) verificandone livelli ridotti di circa il 50% nei ratti che avevano assunto il melograno rispetto a quelli che avevano assunto acqua. Oltre a ciò, il livello di perossidazione lipidica di membrana , test che quantifica la suscettibilità degli spermatozoi ai composti come i radicali liberi, è risultata ridotta anche essa sugli spermatozoi .

In proporzione alla riduzione dello stress ossidativo si è assistito ad un miglioramento della quantità , della motilità e della morfologia degli spermatozoi ma solo nel gruppo di ratti che aveva assunto succo non diluito.

Il succo in questione, ricco in antiossidanti contiene in particolare un composto chimico (polifenolico) noto come Punicalagin che sembra essere responsabile dei benefici effetti del frutto sulla salute cardiaca, sulla prevenzione del morbo di Alzheimer e sul rallentamento della perdita di cartilagine nell'Artrite.

Alla fine del 2007 uno studio pubblicato sulla rivista *International Journal of Impotence Research* aveva annunciato risultati positivi del succo anche sul deficit dell'erezione.

Fin qui la notizia in sé stessa.

Periodicamente la stampa, sia scientifica che non , riporta la scoperta di antiossidanti in grado di fare quasi miracoli. E' bene ricordare che l'invecchiamento e la fertilità, in specie quella umana maschile che appare essere particolarmente

delicata, sono regolate , anche, dalla capacità dell'organismo di reagire agli stimoli ossidativi. In pratica chi non ha difese antiossidanti adeguate o assume ossidanti in quantità eccessive rispetto alla capacità di smaltirli finisce per invecchiare più presto. Gli spermatozoi , poi, sono eccezionalmente suscettibili, quasi permalosi, nei confronti dei radicali liberi.

La moderna Andrologia, ben conoscendo tali fenomeni, è, entro certi limiti, in grado di contrastarli con farmaci la cui azione è ben conosciuta e misurabile, un esempio ne è la acetilcarnitina,. Quello che meno è noto è che anche l'eccesso di antiossidanti può finire per danneggiare gli spermatozoi. Il messaggio quindi, da portare a casa, è : attenzione ancora una volta al "fai da te" , curarsi da soli sulla base del sentito dire può anche essere dannoso.

Occhio al pepe nero: danni alla fertilità

Piper Nigrum, in italiano Pepe Nero. Chi l'avrebbe mai detto che fa danni alla fertilità maschile? Eppure in uno studio pubblicato appena lo scorso settembre sull'Indian Journal of Experimental Biology , i ricercatori Mishra e Sing del Dipartimento di Zoologia dell'università di Varanasi, affermano che esperimenti sui ratti trattati a pepe nero di danni ai testicoli ne hanno fatti. I ricercatori hanno somministrato per via orale a due gruppi di Ratti dosi pari a 25 o 100 mg per chilo di peso corporeo al giorno per 90 giorni. Un gruppo di controllo è stato alimentato normalmente.

Poi sono stati indagati peso degli organi, sperma e istologia testicolare.

Nei ratti trattati con 25 mg per 90 giorni, i danni ai tubuli seminiferi (è l'unità strutturale di produzione degli spermatozoi, NdR) sono risultati presenti ancorchè parziali. In quelli trattati con 100 mg i tubuli presentavano totale degenerazione con arresto maturativo ed una serie di alterazioni simili alla condizione che si trova nella Sindrome a sole cellule di Sertoli (c'è tutto meno gli spermatozoi, ancora NdR). Alterati notevolmente anche gli epididimi, sede della acquisizione della motilità degli spermatozoi. Il pepe ha anche determinato un'alterazione negativa significativa ai parametri dello spermiogramma.

Le alterazioni testicolari sono reversibili in 50 giorni dopo la sospensione tuttavia il tasso di gravidanze nelle coppie di ratti trattati rimane significativamente minore rispetto ai ratti non "pepati".

Conclusioni del redattore:

Facendo le debite proporzioni 100 mg/kg per un uomo di 80 chili sono 8 grammi di pepe, l'equivalente di una pepata di cozze neanche troppo carica . Reiterata per un paio di mesi diventa un casereccio pillole antifecundativo oltre che un sicuro problema per chi soffre già di prostata o di emorroidi. La sospensione o l'assunzione controllata delle pepate di cozze non esime pare da danni permanenti rispetto ai parametri seminali che sembrerebbero, a quanto affermano i ricercatori, rimanere permanentemente disastriati.

Se dessimo retta a tutto quello che viene scoperto ogni giorno dovremmo mangiare solo la minestrina in brodo coi quadrucci e poco altro.

Diventa però sempre più interessante la nutraceutica , disciplina che cercando di mettere ordine sugli effetti farmacologici dei diversi cibi finirà sicuramente col sorprenderci.

favole rivisitate: la principessa del pisello

Si narra che , molti anni fa, in un Regno Incantato dove tutto cominciava col "c'era una volta", ci fosse un Principe che voleva sposare una Principessa. C'è anche adesso, nessuna novità. Tuttavia, siccome , al tempo, non c'era face book e tutti si facevano i fatti propri, c'era una obiettiva difficoltà a verificare il curriculum vitae delle candidate per cui pare che il Principe , stanco e sfiduciato da giri infiniti alla ricerca di una beneamabile di sangue blu, se ne fosse tornato al Castello da Mammà. La Regina, che, come tutte le protosuocere (NdR dicesi di colei che sta per diventare suocera ovvero stranetta e bigonza), non è mai uno stinco di Santa, era tuttavia felice che il suo Straprotetto fosse tornato sotto la sua giurisdizione.

Il meteo del castello dava tempo buono per la notte, ma visto che non ci pigliava mai come anche ai nostri tempi, quella notte si scatenò un temporale: i lampi si incrociavano, il tuono brontolava, cadeva una pioggia torrenziale. Non si era mai vista una Bufera così. Qualcuno bussò alla porta del castello e il vecchio Re si affrettò ad aprire. Qua viene legittimo un sospetto: se il Re va a aprire la porta significa che lo hanno degradato a maggiordomo e, se lo hanno degradato a maggiordomo, vuol dire che si è già fumato a femmine il patrimonio di famiglia. Come accade, spesso, in molte buone famiglie del regno, la Regina è molto arrabbiata ma, essendo di sangue blu, non lo dà a vedere perché spera in matrimonio buono per le stanche casse e si deve fare furba.

Alla porta appare una Principessa affermando di essere tale. Qualcuno mi dovrebbe spiegare cosa ci fa, di notte, da sola , una principessa senza seguito e senza uno straccio di ombrello che se ne esce dicendo: -sa, stavo passando per caso poi si è

messo a piovere-. A dire la verità era bagnata fradicia e scarupata alquanto per cui la Regina , allarmata, si affrettò a preparare il test genetico poi passato alla storia: prese venti materassi , li stese uno sopra l'altro sul pisello, e vi aggiunse ancora venti piumini.

Era quello il letto destinato alla Principessa sconosciuta. La Principessa venne accompagnata nella camera che le era stata destinata e si coricò con qualche difficoltà poiché salire venti materassi non è impresa da poco. Ma, per quanto fosse sfinita dalla stanchezza, non riusciva assolutamente ad addormentarsi. Da qualunque parte si girasse, sentiva sempre qualcosa di duro che le dava fastidio. L'indomani mattina, il Re la Regina e il Principe bussarono alla sua porta, le diedero il buon giorno e le chiesero come avesse passato la notte. – Male! Molto male! – ella rispose – Non ho potuto chiudere occhio! Dio solo sa quello che c'era nel letto! Era qualcosa che mi ha fatto venire la pelle livida. Che supplizio ho dovuto sopportare per tutta la notte! Ho provato a guardare fra le lenzuola. Ma non ho trovato nulla. Il Re, la Regina e il giovane Principe si diedero uno sguardo d'intesa: dalla risposta della fanciulla essi avevano capito che si trattava di una vera Principessa! Ella aveva infatti sentito un pisello attraverso venti materassi e venti piumini. Chi mai, se non una vera principessa, una principessa di sangue blu, poteva avere una pelle così delicata e sensibile? Il principe, convinto ormai che si trattava di una giovane di sangue reale, la scelse subito come sposa. Il pisello fu messo nel museo, scrive Andersen, l'autore di questa fiaba, dove credo si trovi ancora, a meno che qualche persona non lo abbia portato via. Ecco, bambini, vi ho raccontato una storia vera, vera come la bella principessa. La favola di Andersen è bellissima e assolutamente attuale. Ricapitoliamo, però, la morale della favola: il Principe non è un'Aquila di guerra, da solo non acchiappa, fa quello che gli dice Mammà e su questo non ci piove.

Piove sulla Principessa presunta tale che si presenta già bagnata. Come se non bastasse è una formidabile ballista, cosa provata dall'affermazione di essere livida, di non essere riuscita a trovare che cosa ci fosse tra le lenzuola ma di essere sicura di averlo sentito duro . Il principe ci casca immediatamente e la sceglie in sposa, d'altronde all'inizio si diceva che aveva già girato parecchio per locali senza rimediare niente , tradizione che si perpetua oramai da secoli. La Regina doveva avere, nella notte, mandato un Camerlengo a scoprire se la principessa teneva o no un Papà sfondato di soldi ed acconsente tacendo. Il Re osserva la scena con lo sguardo del gatto col sorcio in bocca e rimette il Pisello nel museo da dove lo avrebbe recuperato poco dopo. Del resto come in tutti i racconti che si rispettano, chi è il colpevole se non il Maggiordomo che era pure amico di un Andrologo?

La prostata è permalosa

Presupponiamo in molti di sapere cosa sia la prostata ma , a beneficio dei distratti, ricordiamo che trattasi di organo non strettamente necessario ma utilissimo alla attività sessuale. La sua asportazione, senza soffermarci sui perché e percome questo accade , non ha ripercussioni particolari sulla vita. Possiamo togliere le tonsille, le adenoidi, l'appendice, la milza, un pezzo di stomaco o di intestino, il frenulo e il prepuzio senza per questo vivere sensibilmente di meno.

La prostata e le vescichette seminali hanno il compito di produrre il liquido spermatico il quale , presso la congiunzione con il deferente (tubo che porta gli spermatozoi prodotti dal testicolo), colà passando durante l'orgasmo, aspira gli spermatozoi per depressione e li porta, come noto, all'esterno. Tradotto in termini più comprensibili si comporta

come l'iniettore di un diesel. Sta di fatto, quindi, che tale organo sia utile come del resto sanno coloro che hanno dovuto levarla. Tali soggetti non possono perciò eiaculare anche se mantengono il beneficio del piacere che condisce tale situazione, sempre che siano ancora in grado di avere erezioni naturali o aiutate da farmaci noti e meno noti.

Appare chiaro come un corretto uso e manutenzione dell'organo in questione sia assolutamente tra le cose da farsi per mantenere efficienza ed efficacia. Il problema comincia da qui. Il creatore, nella sua infinita saggezza, non aveva previsto che l'uomo si sarebbe organizzato ad allungarsi la vita per cui nella progettazione dell'organo non era stata prevista una durata in garanzia superiore di molto ai 50 anni ma, soprattutto, non era stata prevista l'invenzione della sedia.

La postura seduta è inequivocabilmente frutto dell'ingegno umano tendente a stare più comodi e faticare meno tanto che la maggior parte degli uomini vive e lavora seduto. Il fatto è che tale posizione mal si concilia con l'organo il quale, pigiato dal peso del tronco sopra una sedia o un sedile, pur essendo molto resistente, finisce spesso per infiammarsi e dare segni di sé con un corteo di sintomi ben noti che vanno dal fastidio semplice al dolore con la febbre, specie facendo la pipì. Poi, altra cosa nota, è il fatto che una volta che si è infiammata, anche se curata a dovere, tende a reinfiammarsi con una notevole dose di permalosità al semplice utilizzo di quelle due o trecento cose tra alimenti ed alcolici bevveraggi che hanno la capacità intrinseca di "riscaldare" nel senso di provocare una reazione negativa dell'intestino. Quali sono? E' semplice, stilate una lista delle cose più buone e più pesanti che conoscete e che vi piacciono e li trovate tutti là.

Sta di fatto che sia una semplice prostatite nelle sue varianti (acuta, subacuta, cronica, batterica, abatterica, etc,etc) sia l'ipertrofia prostatica benigna (che di per se stessa, essendo un semplice aumento di volume correlato con l'età, non ha nulla a che fare con l'infiammazione) con la prostata dobbiamo fare i conti. Ma non possiamo aspettare i

cinquant'anni perché, dall'esame del liquido seminale di soggetti anche molto più giovani si reperta , sempre con maggiore frequenza, la presenza di segni diretti ed indiretti di infiammazione associata ad una diminuzione della qualità degli spermatozoi e, questo, praticamente in assenza di sintomi. Ciò potrebbe significare che il processo infiammatorio della prostata comincerebbe ben prima del sintomo e che potrebbe avere correlazione con la fertilità maschile. Tale ipotesi è stata ed è oggetto di studio tanto che pare provata l'associazione tra infiammazione prostatica e aumento dei radicali liberi, noti per essere la bestia nera per gli spermatozoi. Forse sarebbe meglio mangiare in piedi cosine leggere con molta acqua. Non gassata.