

# 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.