

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/

Fertilità maschile, l'importanza di sport e movimento



Obesità e sovrappeso sono i principali fattori di rischio per la salute riproduttiva. Possono essere limitati con una costante attività fisica. Attenzione, però, alle discipline (come ciclismo ed equitazione) che rischiano di causare microtraumi

In Italia un maschio su tre è a rischio di infertilità, il 15% di quelli tra i 13 e i 55 anni è sterile e i ragazzi di oggi risultano meno fertili dei loro padri. Si crede che l'apparato genitale maschile, per antonomasia, sia forte e resistente: invece è totalmente falso! È infatti esposto a una serie di fattori di rischio come traumi, infezioni, malattie a trasmissione sessuale, situazione ambientali e, ultimi ma non meno importanti, stili di vita scorretti. "La sedentarietà in modo particolare è una grandissima nemica della fertilità maschile – commenta il prof. Giario Conti, Direttore Unità operativa di urologia Ospedale S. Anna di Como e Presidente Nazionale della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIURO) – Lo sport, al contrario, previene alcuni fattori di rischio, come l'obesità e il sovrappeso e può aiutare a stare alla larga da alcol e fumo. Sin da giovanissimi, perché la salute riproduttiva inizia a costruirsi fin dalla tenera età.

L'importante quindi è muoversi. L'attività fisica protegge quindi alcuni organi, come la prostata, anche dal rischio cancro". Attenzione soltanto ad alcuni sport caratterizzati da performance davvero impegnative, come ad esempio la maratona, o praticati in età molto giovane: possono infatti interferire con i meccanismi che stimolano la funzione testicolare. "Inoltre, alcune discipline causano fatalmente dei microtraumi a livello locale, come il ciclismo e l'equitazione – aggiunge il prof. Conti – L'insieme di tutti questi fattori elencati è un problema reale, a cui va aggiunto sicuramente anche lo stress, in grado di influire sulla capacità erettile".

