

La paternità può attendere

Gli uomini italiani spostano sempre più in là l'età del primo figlio, ma la loro fertilità diminuisce

In tutto il mondo occidentale è in atto, da decenni, un processo di posticipazione delle tappe di passaggio alla vita adulta. Tale processo risulta ancora più accentuato nel nostro paese. Ciò vale per entrambi i generi, ma il primato rimane soprattutto maschile. Per un uomo italiano aspettare fin oltre i trent'anni per lasciare la casa dei genitori, formare una unione di coppia dopo i 32-33 anni e avere il primo figlio dopo i 35 anni, è oramai considerato assolutamente normale.

Nel giro di pochi decenni si è passati da una situazione nella quale solo una ridotta minoranza arrivava senza figli all'età di 35 anni ad una nella quale poco meno della metà della popolazione maschile rinvia oltre tale soglia anagrafica la prima esperienza di paternità. Appena passati i 40 anni più di un uomo su quattro risulti ancora senza figli, ma la netta maggioranza (quasi il 60%) di costoro dichiara che intende averne in futuro (indagine Istat).

Anche il mondo dello spettacolo ci conferma questi dati: pensiamo a Domenico Procacci prossimo papà a 44 anni, Carlo Conti papà over 40, Hugh Grant che ha avuto il primo erede a 50 anni. Poi ci sono casi ancora più estremi, di papà che hanno un'età vicina a quella che di solito si attribuisce ad un nonno: Fabrizio Frizzi, ad esempio, papà a 55 anni, Al Bano di nuovo padre a 59 anni o Flavio Briatore che ha avuto Falco a 60 anni.

Ma è vero che l'uomo può fare figli fino a 80 anni? La fertilità maschile diminuisce con l'età e con il passare del tempo, infatti, gli spermatozoi perdono volume, struttura e mobilità e presentano più anomalie. Col passare del tempo l'uomo va incontro a deficit di infertilità quali diminuzione della produzione di testosterone, aumento dei problemi prostatici, aumento delle disfunzioni erettili o dei problemi di eiaculazione e calo del desiderio.

È importante che i padri sempre più maturi, osservino alcune regole base per potenziare la fertilità maschile, anche in tarda età. È fondamentale controllare il peso corporeo, poiché l'obesità determina un aumento della temperatura dei testicoli, che incide sulla buona salute dello sperma; seguire una dieta sana ed equilibrata, ricca di vitamina C ed E, zinco, calcio, ferro, omega3; limitare fumo ed alcol e praticare un'attività sportiva non agonistica, che incide sulla concentrazione e sulla mobilità dello sperma.

Esistono poi degli aiuti che arrivano dalla natura. Lo studio condotto dall'Università Federico II di Napoli e dall'Ospedale partenopeo Santa Maria delle Grazie, pubblicato sulla rivista scientifica *The Journal of Steroids & Hormonal Science*, ha dimostrato che l'assunzione di un integratore 100% naturale a base di un composto di alghe, la tradamixina (Alga *Ecklonia bicyclis*, tribulus terrestris, glucosamina) e zucchero (mioinosito), favorisce la produzione di ossido di azoto, neurotrasmettitore dell'erezione, e della Glucosamina, induttore di ossido nitrico sintetasi (NOS) che aumenta i livelli di ossido di azoto. Giovanni Di Lauro, autore dello studio e primario urologo dell'Ospedale Santa Maria delle Grazie, dichiara: "la tradamixina, ingrediente che sta alla base dell'integratore per la fertilità, oltre a migliorare la capacità di fecondazione dell'uomo, potenzia la funzionalità sessuale maschile: stimola la produzione di testosterone e favorisce la produzione di ossido di azoto, neurotrasmettitore dell'erezione".

