

Alimenti ultra-processati causano problemi di fertilità maschile

Indipendentemente dalla quantità di calorie assunte, un'alimentazione ultra-trasformata ha effetti deleteri in particolare sulla fertilità e sulla salute cardio-metabolica degli uomini.

Il consumo di alimenti ultra-trasformati di per sé, indipendentemente da un apporto calorico eccessivo, è dannoso per la salute umana.

Lo si legge in uno studio pubblicato sulla rivista americana *Cell Metabolism* e coordinato da Romain Barrès, ricercatore presso l'Istituto di farmacologia molecolare e cellulare di Sophia Antipolis (Inserm, CNRS e Università Côte d'Azur), in Francia. A livello mondiale, il consumo di alimenti ultra-trasformati è aumentato vertiginosamente e un numero crescente di studi epidemiologici ha evidenziato la sua forte correlazione con un elevato rischio di malattie croniche (obesità, diabete, malattie cardiovascolari...), tumori e disturbi mentali, sottolineano gli autori dello studio randomizzato (con distribuzione casuale dei partecipanti). Finora, solo tre studi clinici, seguendo un processo simile alla valutazione dei farmaci, avevano cercato di valutare l'effetto diretto di questa alimentazione sulla salute e avevano dimostrato che comportava un consumo calorico eccessivo rispetto a un'alimentazione poco trasformata.

I campioni studiati

Per questo nuovo studio, 43 uomini di età compresa tra i 20 e i 35 anni, in buona salute, divisi in due gruppi, hanno seguito in successione due diete, con una pausa di tre mesi tra l'una e l'altra: una ricca di alimenti ultra-trasformati, l'altra basata su prodotti poco o non trasformati, per tre settimane. Un sottogruppo ha seguito entrambe le diete, identiche in termini di calorie, in quantità moderate, adeguate alla loro età, al loro peso e al loro livello di attività fisica, l'altro sottogruppo ha seguito entrambe le diete con un eccesso di 500 kcal al giorno.

Sono stati effettuati regolarmente prelievi di sangue, analisi dello sperma e altre misurazioni (peso, colesterolo, ecc.). Tra i risultati degni di nota, lo studio ha stabilito un impatto sulla fertilità della dieta ultra-trasformata: calo dell'ormone che stimola la produzione di spermatozoi (FSH) e del testosterone nella maggior parte dei partecipanti, diminuzione del numero di spermatozoi mobili.



Il ruolo degli inquinanti

Secondo i ricercatori, potrebbero avere un ruolo in particolare gli inquinanti presenti negli alimenti ultra-trasformati, con effetti di interferenti endocrini. Altro insegnamento: in tre settimane, "il consumo di alimenti ultra-trasformati rispetto a quello di alimenti non trasformati ha portato ad un aumento di peso rispettivamente di 1,4 kg e 1,3 kg nei gruppi con un apporto calorico adeguato ed eccessivo", principalmente in massa grassa.

Gli individui che hanno ridotto il livello di trasformazione della loro alimentazione hanno perso peso. I ricercatori riconoscono i limiti del loro studio: poiché i partecipanti non sono stati ricoverati in ospedale, la misurazione del loro apporto energetico si è basata sulle loro dichiarazioni, e la breve durata delle diete, tre settimane, può "aver indotto risposte acute", tra cui un livello infiammatorio che avrebbe potuto stabilizzarsi nel tempo.

Ma che cosa si intende per alimenti ultra-trasformati?

Gli alimenti ultra trasformati (in inglese ultra-processed foods, UPF) sono prodotti industriali che subiscono numerosi processi di trasformazione e contengono ingredienti che normalmente non useremmo in una cucina domestica. Esempi comuni sono le bevande zuccherate e gassate, le

