

## DIETETICA & NUTRIZIONE

### *infertilità e malnutrizione un nuovo darwinismo*

a cura del Dr. Pierluigi Bonifazi - Biologo Nutrizionista  
Dottore in Biologia e Medicina Sperimentale



Attualmente la popolazione mondiale sfiora i sette miliardi di abitanti, l'ONU stima che nell'anno 2050 sul nostro pianeta ci saranno oltre 12 miliardi di persone. Una ricerca finanziata dall'UE dimostra come ben presto sarà necessario riprogrammare i nostri stili di vita in previsione di uno sviluppo demografico incontrollato. Partiamo da lontano: nel 1798 Thomas Malthus enunciò una vera e propria legge sullo sviluppo delle popolazioni, asserendo che l'accrescimento della popolazione tende naturalmente



a superare quello delle risorse alimentari disponibili, con il risultato di portare alla lunga ad una situazione d'insufficienza di beni e ad un conseguente crollo demografico. Secondo Malthus per evitare gli esiti più distruttivi dello sviluppo demografico da sempre sopraggiunti in momenti di "boom" demografico (quali carestie, epidemie e guerre) si rendeva necessario controllare le nascite, **diffondendo la pratica del celibato e del nubilato,**

**favorendo anche un innalzamento dell'età matrimoniale,** tutto questo accadeva a cavallo tra '800 e '900 prima delle grandi guerre. Oggi qualcuno ipotizza **un nuovo scenario di controllo demografico!** Passiamo ai fatti: dall'ultimo rapporto ISTAT emerge quanto segue, un + 70% di aborti spontanei nel giro di poco più di 20 anni, un + 74% di divorzi negli ultimi dieci anni. Il rapporto osserva inoltre che l'età media delle donne al momento del primo figlio è aumentata significativamente

nel corso degli ultimi tre decenni. Il dato più elevato riguarda l'Irlanda e l'Italia, 31 anni. Arriviamo al nocciolo della questione, purtroppo un nuovo allarmante fenomeno sta facendo breccia tra le nuove generazioni: una **ridotta fertilità** negli adolescenti rispetto ai quarantenni. **Un giovane su 3 è "ipofertile"** cioè non ha abbastanza spermatozoi, questo spesso si associa anche a bassi livelli di testosterone il quale favorisce non solo

l'infertilità ma anche la disfunzione erettile. Ricordiamo che il grasso in eccesso determina un incremento di un enzima detto *aromatasi* che trasforma il testosterone (ormone sessuale maschile) in estrogeni (ormoni sessuali femminili) inibendo la normale produzione degli spermatozoi, dal punto di vista estetico una concentrazione troppo elevata di estrogeni nell'uomo comporta effetti indesiderati come lo sviluppo di caratteristiche sessuali femminili, aumento dell'accumulo di grasso nel petto (crescita mammaria), nei fianchi e nei glutei. In conclusione questi giovani faticheranno ad avere figli! Tra le cause di una ridotta fertilità non vi è solo il sovrappeso ma anche una cattiva educazione alimentare, un eccessivo inquinamento ambientale, e la presenza di additivi e xeno-estrogeni in alimenti come carne, insaccati, latte, cibi in scatola e prodotti industriali. Gli xeno-estrogeni sono sostanze chimiche che si comportano come gli estrogeni, vengono usati normalmente per far crescere più rapidamente gli animali, oltre che per determinare in loro una ritenzione idrica ed aumentarne il peso. Recenti studi hanno dimostrato inequivocabilmente come additivi e xeno-estrogeni aumentano il rischio di obesità e conseguentemente il rischio infertilità in entrambi i sessi.

Anche nella donna uno stile alimentare inadeguato può comportare infertilità. Infatti, una malnutrizione in difetto o in eccesso può causare un'**ovulazione insufficiente** ad assicurare una gravidanza, per di più l'insorgenza precoce di obesità e quindi un'iper-produzione di estrogeni

favorisce lo sviluppo di sindrome dell'ovaio policistico, che è una delle prime cause d'infertilità nelle donne obese. È bene sapere che anche un indice di massa corporea superiore a 25 kg/m<sup>2</sup> può aumentare il rischio di aborti spontanei e secondo numerosi studi tra i quali quello condotto da un *team* di esperti del Regno Unito, i chili di troppo interferiscono anche sulla fecondazione assistita. **Sulla base degli ultimi dati della letteratura scientifica, si stima che l'obesità e il sovrappeso siano la causa di infertilità in 20 casi su 100.**

Forse l'uomo sta mettendo in atto un nuovo scenario di controllo demografico dove l'infertilità potrebbe rappresentare la chiave di volta per risolvere un problema di sovrappopolamento mondiale? Sicuramente una nuova strada evolutiva di tipo biologico è stata tracciata nell'ultimo cinquantennio, ci stiamo, infatti, avvicinando ad una nuova "specie" dove le differenze biologiche tra uomo e donna sono sempre più sottili e dove la fertilità sarà un mero "carattere mendeliano" che pochi fortunati potranno ereditare dai propri genitori.

per informazioni

**Dr. Pierluigi Bonifazi**

Biologo Nutrizionista

Via Settevalli 429 - Perugia (PG)

**T 347.0848896**

**[www.centrodinutrizione.com](http://www.centrodinutrizione.com)**