



A riferire le ultime scoperte è Laura Di Renzo, nutrizionista e professoressa della sezione nutrizione clinica e nutrigenomica dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata

Un'alimentazione buona, sana e sostenibile fa bene alla sessualità maschile

Teggiano, 29 lug. - (Adnkronos) - Una **dieta** buona, sana e sostenibile, come quella **mediterranea**, **fa bene alla "fertilità maschile, alle dimensioni dei genitali dell'uomo e riduce l'insorgere di tumori"**. A riferire le ultime scoperte nel campo dell'alimentazione legata alla salute è Laura Di Renzo, nutrizionista e professoressa della sezione nutrizione clinica e nutrigenomica dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata, intervenuta alla rassegna 'Incontri Mediterranei' dal titolo 'Dieta Mediterranea: una piramide di passioni - realtà e prospettiva' organizzata e ideata da Palazzo 22, società fondata da giornalisti, registi e autori televisivi.

L'allarme della fertilità 'al maschile' "non è solo nazionale ma anche internazionale e arriva dalla comunità scientifica e dalle associazioni medici ed urologici che denunciano una riduzione della capacità di avere figli dovuta all'ambiente e che ricade sull'alimentazione". **Il crollo della fertilità, spiega la nutrizionista, "è legato alla catena alimentare che ci porta, dato un contesto ambientale contaminato, ad assumere quotidianamente interferenti endocrini, fertilizzanti, così detti xenobiotici antropici che noi utilizziamo per le modalità di produzione"**.

La risposta al problema, che "evita il suicidio collettivo dei maschi mondiali", secondo Di Renzo "è da cercare nelle produzioni di qualità che compongono il paniere salutare della dieta mediterranea". Si tratta di quei prodotti che "vengono tracciati in termini di assenza di pesticidi, di interferenti endocrini e di presenza di nutrienti quali per esempio gli antiossidanti".

La soluzione, dunque, continua la nutrizionista, "è un prodotto ricco di antiossidanti e povero di pesticidi e xenobiotici" e **la ricetta mediterranea consigliata è: "un'insalatina di ravanelli e rape rosse, condita con olio extra vergine d'oliva accompagnata da un buon bicchiere di vino rosso"**.

A fine pasto "un frutto rosso per poi chiudere con un dolce: cioccolato fondente superiore al 70%". Questo tipo di alimentazione "darebbe l'opportunità al nostro organismo di aumentare la produzione di ossido nitrico e migliorare l'attivazione del circolo cardiovascolare, dando così una risposta alla potenza maschile". In conclusione l'esperto consiglia: "Sostituiamo alla pillola blu un piatto rosso".