Scritto da Letizia Perugia
Giovedì 05 Marzo 2015 12:07

Una recente ricerca condotta dal Centro Charles Perkins dell'Università di Sydney ha evidenziato che una **dieta ricca di proteine aumenta la fecondità.** Attraverso un lungo esperimento incentrato sulle cavie da laboratorio, i medici australiani hanno scoperto che per conseguire le agognate
longevità e fertilità
è sufficiente concentrare il proprio
fabbisogno quotidiano in una dieta ricca di proteine.

La ricerca condotta su 825 topi, alimentati attraverso il ricorso a 25 tipologie di diete differenti, ha evidenziato come sia possibile intervenire su determinati aspetti delle nostre funzionalità corporee, solo andando a spostare l'accento su determinati principi nutritivi e come, di fatto, non esista una dieta unica efficace per ogni esigenza, ma **particolari regimi alimentari adatti a differenti necessità e differenti fasi di sviluppo.**

Aumentando l'apporto proteico nell'alimentazione
dei topi e
diminuendo simultaneamente la componente legata ai carboidrati,
le cavie da laboratorio hanno infatti mostrato un
netto aumento della loro capacità riproduttiva,
mentre operando un'inversione dei principi alimentari (più carboidrati e meno proteine), i topi mostravano minori capacità riproduttive, ma un'aspettativa di vita più elevata che andava innalzandosi di pari passo con il cambio di regime.

Se si desidera un aumento della propria fertilità è bene diminuire l'apporto calorico derivante da pasta, pane e simili e concentrarsi su alimenti di tipo proteico, mentre se il versante legato alla fertilità non viene più considerato come prioritario, una dieta ricca di carboidrati consente una maggior longevità se associata ad una diminuzione delle proteine.

Lo studio pubblicato su "Proceedings of the National Academy of Sciences " si configura come uno degli sforzi più titanici mai compiuti dalla medicina moderna in ambito di alimentazione e offre numerose chiavi di lettura personalizzabili sulla base della volontà individuale.

Il consiglio, dunque, per tutte le donne che presentano minori capacità riproduttive è quello di **cambiare stile alimentare**
ed evitare dunque di ricorrere a tecniche invasive quale la fecondazione assistita, tranne che nei casi più severi, come ha dichiarato il responsabile della ricerca, Samantha Solon-Biet del Centro Charles Perkins dell'Università di Sydney.

Lo studio mette in discussione inoltre la teoria consolidata secondo cui gli animali devono barattare fra riproduzione e longevità quando le risorse sono limitate, gli animali non devono scegliere fra alta fecondità e vita lunga: con una gestione della dieta lungo il ciclo vitale, si possono avere entrambe.