

# Avere un figlio: esiste l'età ideale per diventare papà?

**L'età biologica più adatta ad avere figli va da 20 a 30 anni. Attenzione alla paternità ritardata**

**FAMIGLIA** Quando si decide di avere un bambino, l'importanza dell'età è ben nota tra le donne e poco tra gli uomini. Un uomo produce spermatozoi ininterrottamente per tutta la vita, dalla pubertà fino alla vecchiaia, ed è portato erroneamente a pensare che il suo potenziale riproduttivo non sia soggetto a cali o variazioni. Niente di più sbagliato: l'orologio biologico esiste anche per gli uomini. Il passare del tempo può ossidare gli spermatozoidi e ridurre in tal modo la capacità fecondativa del seme. A partire dai 30 anni, inoltre, il testosterone cala dell'1% ogni anno.

## In numeri

Uno studio pilota condotto da Institut Marquès - avviato a dicembre anche in Italia - ha permesso di stabilire che il 65,6% della popolazione ma-

schile non soddisfa i criteri di normalità del seme stabiliti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, sia in termini di numero sia di mobilità degli spermatozoi. Il campione, composto da uomini tra i 18 e i 65 anni, è stato analizzato al fine di decretare l'influenza delle condizioni ambientali e dello

stile di vita sulla qualità del seme a Barcellona. Oltre alle ben note cause - tabacco, stress, abuso di alcol, droghe, obesità, inquinamento - a minare la fertilità maschile concorre proprio l'invecchiamento dell'apparato riproduttore. A conferma di ciò, la clinica ha stimato che, in relazione ai trat-

tamenti di riproduzione assistita, in 6 coppie su 10 i partner maschili presentano alterazioni dello sperma più o meno gravi.

## Paternità ritardata

L'età biologica più adatta ad avere figli va da 20 a 30 anni, i numeri raccontano che invece in Italia

gli uomini iniziano a pensarci tra i 35 e i 40 anni. La ricerca ritardata della paternità fa salire anche il numero di aborti spontanei, dovuti all'eccessiva frammentazione del DNA nel seme. Esistono poi ripercussioni per il nascituro. Si calcola che il 10% delle Sindromi di Down e fino al 40% delle Sindromi di Klinefelter siano legate all'età del padre, ossia un'età superiore a 55 anni.

## La prevenzione

Conservare la propria fertilità gioca un ruolo davvero importante. Gli uomini di età superiore ai 18 anni hanno la possibilità di eseguire un'analisi dello sperma gratuita e anonima presso la struttura di Institut Marquès di Roma. I partecipanti entreranno a far parte dello studio che Institut Marquès sta portando avanti per determinare la qualità dello sperma in Italia.



Anche negli uomini è importante l'età per la paternità /METRO