

Gli alimenti ultra-processati danneggiano la salute riproduttiva e metabolica degli uomini. Lo studio internazionale

Uno studio internazionale condotto sull'uomo ha scoperto che gli alimenti ultra-processati portano ad un aumento di peso rispetto a una dieta minimamente processata, anche a parità di calorie assunte, alterano gli ormoni e introducono sostanze nocive legate al calo della qualità dello sperma. I risultati pubblicati sulla rivista Cell Metabolism

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 2 settembre 2025)

Negli ultimi 50 anni, i tassi di obesità e diabete di tipo 2 sono aumentati vertiginosamente, mentre la qualità dello sperma è crollata. A guidare questi cambiamenti potrebbe essere la crescente popolarità degli alimenti ultra-processati, che sono stati collegati a una serie di effetti negativi sulla salute. Tuttavia, gli scienziati non sono ancora certi se sia la natura industriale degli ingredienti stessi, la lavorazione degli alimenti o se sia perché inducono le persone a mangiare più del dovuto.

Un team internazionale di scienziati ha scoperto che le persone aumentano di peso con una dieta ultra-processata rispetto a una dieta minimamente processata, anche a parità di calorie assunte. Lo studio sugli esseri umani ha anche rivelato che una dieta ricca di alimenti ultra-processati introduce livelli più elevati di inquinanti, noti per influenzare la qualità dello sperma. I risultati sono stati pubblicati sulla rivista [Cell Metabolism](#).

“I nostri risultati dimostrano che gli alimenti ultra-processati danneggiano la nostra salute riproduttiva e metabolica, anche se non vengono consumati in eccesso. Ciò indica che è la natura processata di questi alimenti a renderli dannosi”, afferma Jessica Preston, autrice principale dello studio, e ricercatrice presso il Centro NNF per la Ricerca Metabolica di Base (CBMR) dell’Università di Copenaghen.

Stesse calorie, risultati diversi Per ottenere i dati più precisi possibili, gli scienziati hanno confrontato l’impatto sulla salute delle diete non elaborate e ultra-elaborate sulla stessa persona. Hanno reclutato 43 uomini di età compresa tra 20 e 35 anni, che hanno seguito ciascuna delle due diete per tre settimane, con tre mesi di “washout” tra una e l’altra. Metà dei soggetti ha iniziato con la dieta ultra-elaborata e l’altra con quella non elaborata. Metà degli uomini ha anche seguito una dieta ipercalorica con 500 calorie giornaliere in più, mentre l’altra metà ha ricevuto la quantità di calorie normale per la loro corporatura, età e livello di attività fisica. Non è stato detto loro quale dieta stessero seguendo. Sia la dieta non elaborata che quella ultra-elaborata contenevano la stessa quantità di calorie, proteine, carboidrati e grassi.

Gli uomini hanno guadagnato circa 1 kg in più di massa grassa con la dieta ultra-processata rispetto alla dieta non processata, indipendentemente dal fatto che seguissero una dieta normocalorica o ipercalorica. Anche diversi altri indicatori di salute cardiovascolare sono stati influenzati.

Alimenti ultra-processati contaminati da interferenti endocrini Gli scienziati hanno anche scoperto un preoccupante aumento del livello di ftalato cxMNP, una sostanza che altera gli ormoni e che viene utilizzata nella plastica, negli uomini che seguivano una dieta ultra-processata. Gli uomini che seguivano questa dieta hanno anche riscontrato una diminuzione dei livelli di testosterone e di ormone follicolo-stimolante, cruciali per la produzione di sperma.

“Siamo rimasti colpiti da quante funzioni corporee siano state compromesse dagli alimenti ultra-processati, anche in giovani uomini sani. Le implicazioni a lungo termine sono allarmanti e sottolineano la necessità di rivedere le linee guida nutrizionali per una migliore protezione dalle malattie croniche”, afferma l’autore senior dello studio, il Professor Romain Barrès del Centro NNF per la Ricerca Metabolica di Base dell’Università di Copenaghen e dell’Université Côte d’Azur.