**Testata:** Gazzetta del Sud
**Data:** 5 dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso

La ricerca

# Calcoli renali? Il sesso è un ottimo alleato

## Il movimento meccanico e le endorfine dell'orgasmo ne facilitano l'espulsione

**Cosimo Petrosino**
ROMA

Può l'attività sessuale migliorare l'espulsione dei calcoli ureterali? «Il movimento meccanico del rapporto sessuale e l'azione miorilassante delle endorfine rilasciate durante l'orgasmo, potrebbero essere alla base di una più semplice e rapida espulsione dei piccoli calcoli posizionati nel tratto finale dell'uretere» afferma Giorgio Franco, presidente della Società italiana di andrologia (Sia), commentando lo studio pubblicato sul n. 86 della rivista internazionale Urology, realizzato da un gruppo di clinici turchi del Dipartimento di

Urologia del Clinic of Ankara Training and Research Hospital. «La calcolosi renale è una patologia in aumento anche a causa di una maggiore assunzione di proteine dalla dieta – osserva Mauro Silvani, responsabile della Struttura Complessa di Urologia dell'Asl di Biella -. Il normale approccio terapeutico alla colica renale causata da calcoli di dimensioni inferiori ai 6mm prevede la somministrazione di alfa-bloccanti, uniti all'assunzione di abbondante acqua, agli antispastici e al suggerimento di camminare, correre, saltellare, compatibilmente con le condizioni di salute del paziente. Se dopo 4 settimane il calcolo non viene espulso per via naturale, diventa indispensabile intervenire chirurgicamente per ridurre il rischio di esclusione funzionale del rene». Lo studio turco è stato realizzato su pazienti maschi, maggiorenni, con colica renale o diagnosi di calcolo ureterale, randomizzati in 3 gruppi. Dei 90 soggetti rispondenti ai criteri di inclusione, 75 hanno completato lo studio che prevedeva una durata di 4 settimane con follow up a 2 e 4 settimane.

Calcoli renali? Il sesso è un ottimo alleato

**Testata:** Piusanipiubelli.it
**Data:** 10 dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso
**Link:** http://www.piusanipiubelli.it/calcoli-dell-uretra-espulsione-piu-facile-con-sesso.htm

HOME › Attualità

Mi piace Condividi 0 Tweet

# Calcoli dell'uretra: espulsione più facile con il sesso

L'attività sessuale facilita l'espulsione naturale dei calcoli ureterali aprendo la strada a nuove ipotesi di trattamento di una patologia, in Italia, in costante aumento.

Può l'attività sessuale migliorare l'espulsione dei calcoli ureterali? "Il movimento meccanico del rapporto sessuale e l'azione miorilassante delle endorfine rilasciate durante l'orgasmo, potrebbero essere alla *base* di una più semplice e rapida espulsione dei piccoli calcoli posizionati nel tratto finale dell'uretere", afferma Giorgio Franco, presidente della **Società Italiana di Andrologia**.

Questa è la conclusione a cui sono giunti gli urologi-andrologi della SIA analizzando i risultati dello studio realizzato da un team di clinici turchi del Dipartimento di Urologia del Clinic of Ankara Training and Research Hospital, e pubblicato rivista internazionale *Urology*.

## Lo studio

Lo studio turco è stato realizzato su pazienti maschi, con colica *renale* o *diagnosi* di calcolo ureterale, randomizzati in 3 gruppi. Al primo gruppo era stata data come unica indicazione quella di avere almeno 3 rapporti sessuali alla settimana, al secondo gruppo è stato somministrato un alfa-litico (farmaco che blocca l'attività dei recettori presenti a livello del *collo* vescicale e della prostata), al terzo gruppo solo una terapia sintomatica per fungere da gruppo di controllo.

A distanza di 2 settimane dall'avvio dello studio gli autori hanno osservato che nel gruppo 1 la percentuale di espulsioni spontanee dei calcoli era quasi doppia (84%) rispetto a quella del gruppo 2 (47%), mentre il gruppo 3 mostrava la percentuale più bassa (34%). A quattro settimane il 93,5% dei pazienti del gruppo 1, l'81% del gruppo 2 ed il 78% del gruppo 3 avevano espulso spontaneamente i calcoli.

## Conclusione

"I risultati dello studio ci portano a considerare che i rapporti sessuali abbiano un ruolo nel facilitare l'espulsione spontanea del calcoli ureterali e nel ridurne il tempo di espulsione – sottolinea Alessandro Palmieri, Presidente eletto della SIA e Professore di Urologia presso la Clinica Urologica dell'Università di Napoli Federico II –. A differenza dei colleghi turchi, però, riteniamo che la ragione sia da ricercare non tanto nella liberazione di ossido nitrico (NO), tipica dell'erezione, ma nella combinazione di movimento e rilascio di endorfine. Qualora studi più approfonditi confermassero il ruolo dell'NO, si aprirebbe la possibilità di valutare una nuova indicazione per i farmaci contro la disfunzione erettile, che ne stimolano l'azione."

**Testata:** Starbene
**Data:** 9 dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso
**Link:** http://www.starbene.it/salute/news/calcoli-sesso/

# I calcoli? Si risolvono in camera da letto

**Secondo uno studio turco il sesso è più efficace dei farmaci. Merito del movimento e del relax**

iStock

f 19 CONNECT | TWEET | 8+ GOOGLE+ | PINTEREST | EMAIL | 0 COMMENTS

di **Gerardo Antonelli**

Contrastare la calcolosi renale, **disturbo di cui soffre circa il 10% della popolazione italiana**, oggi potrebbe essere addirittura piacevole. Un recente studio condotto in Turchia e pubblicato sulla rivista *Urology* ha dimostrato che **fare sesso 3 volte alla settimana aiuta a espellere i calcoli** uretrali di diametro inferiore ai 6 millimetri.

## LO STUDIO

Durante la ricerca 90 volontari uomini affetti da coliche renali o con diagnosi di calcolosi uretrale, sono stati divisi in tre gruppi: ai pazienti del primo sono stati consigliati almeno 3 rapporti sessuali alla settimana, a quelli del secondo gli esperti hanno prescritto un farmaco alfa-litico (si tratta di sostanze utilizzate per l'ipertrofia prostatica che, per la loro funzione miorilassante sulla muscolatura liscia uretrale, vengono impiegati anche per espellere calcoli); ai volontari del terzo gruppo, infine, è stata propinata una terapia sintomatica. I risultati? Sorprendenti: Dopo 2 **settimane la percentuale di espulsioni nel gruppo 1 era quasi il doppio (84%)** di quella del gruppo 2 (47%), mentre il terzo si fermava in fondo alla classifica, con il 24%. E a quattro settimane, il 93,5% dei pazienti del gruppo 1, l'81% del gruppo 2 ed il 78% del gruppo 3 avevano espulso spontaneamente i calcoli. Alla luce di questi risultati, è naturale la conclusione degli scienziati del Dipartimento di Urologia del Clinic of Ankara Training and Research Hospital: fare sesso 3-4 volte alla settimana aiuta l'espulsione dei calcoli.

VALE ANCHE PER LE DONNE?

«Lo studio è stato condotto solo su volontari maschi, ma probabilmente i risultati valgono anche per le donne», spiega **Giorgio Franco**, urologo e presidente della Società Italiana di Andrologia. «Secondo gli scienziati turchi fare sesso aiuterebbe l'espulsione dei calcoli perché aumenta sensibilmente l'ossido nitrico (un mediatore dell'erezione) nei corpi cavernosi maschili. Ma **le ragioni di questa efficacia potrebbero essere nei movimenti meccanici che si eseguono durante i rapporti**, tanto che a chi soffre di calcolosi uretrale si consiglia di saltellare o di andare in bicicletta. Inoltre, **durante l'orgasmo, sia nell'uomo, sia nella donna, vengono liberate endorfine, oppioidi naturali che rilassano l'uretere, facilitando l'espulsione del calcolo**». Quindi, per "risolvere" i calcoli, via libera alla camera da letto. Per entrambi i sessi.

**Testata:** Pazienti.it
**Data:** 9 dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso
**Link:** http://www.pazienti.it/blog/sesso-calcoli-renali-09122015

Per chi soffre di **calcoli renali**: il **sesso** può aiutarvi a stare meglio, secondo uno studio comparso sulla rivista*Urology* e confermato della società nazionale di Urologia.

## I calcoli renali: un disturbo comune

I **calcoli renali** sono un disturbo doloroso che colpisce molte persone. Secondo un recente studio, sembrerebbe che l'attività sessuale, tra i suoi vari aspetti positivi, possa annoverare anche quello di alleviare i sintomi dei calcoli.

Sulla rivista *Urology* è comparso un importante studio che prende in esame pazienti maschi, di età superiore ai diciotto anni, che hanno manifestato coliche renali o diagnosi di calcolo ureterale.

Questa ricerca, portata avanti da un team dell'ospedale turco di Ankara, ha studiato un gruppo di novanta pazienti, dividendoli in tre sottogruppi. Solo settantacinque sono giunti al ciclo finale dello studio, della durata di quattro settimane. Al primo gruppo è stato chiesto di avere tre rapporti sessuali a settimana, al secondo sono stai somministrati farmaci alfa-litici, e al terzo è stata applicata una terapia per curare i soli sintomi.

A metà studio l'80% dei soggetti inserito nel primo gruppo aveva espulso naturalmente il calcolo, la percentuale scendeva al 47% nel secondo e al 37% nel terzo raggruppamento.

A fine studio questi sono stati i risultati: calcolo eliminato per il 93,5% dei pazienti del gruppo 1, 81% nel 2 e 78% nell'ultimo. Il **dottor Mauro Silvani**, Responsabile della Struttura Complessa di Urologia dell'ASL di Biella, ha illustrato come, di prassi, per curare una colica renale provocata da calcoli di dimensioni minori di sei millimetri, si usino gli alfabloccanti, insieme all'assunzione di molta acqua, di antispastici e al consiglio di praticare movimento, sempre in relazione alle condizioni generali di salute e all'età del paziente.

Di solito, il calcolo viene eliminato naturalmente entro quattro settimane e solo quando ciò non avviene si procede per via chirurgica per evitare che possa creare danni al rene. **Giorgio Franco**, presidente della Società Italiana di Andrologia (SIA), sostiene come il movimento che si pratica durante un rapporto sessuale, insieme all'azione di rilassamento muscolare provocata dalle endorfine durante l'orgasmo, possa essere di aiuto per espellere i calcoli di dimensioni più piccole che si trovano nella parte finale dell'uretere.

Buone notizie quindi per tutti coloro che soffrono di questa dolorosa patologia. In Italia ci sono molti casi di malati di calcolosi renale, dato in aumento, anche per colpa dello stile di vita moderno e dell'assunzione, attraverso il cibo, di troppe proteine.

**Testata:** Stadio24.com
**Data:** 4 dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso
**Link:** http://stadio24.com/2015/65824/calcoli-renali-fare-lamore-terapeutico/

STADIO24

SOCIETÀ > Calcoli renali, fare l'amore è terapeutico?

# Calcoli renali, fare l'amore è terapeutico?

Machelli Zaccheo | 04 Dicembre, 2015, 11:05

Un apporto alla salute che **supererebbe addirittura quello di molti farmaci specializzati**, che aiutano a eliminare questi fastidiosi corpi estranei che si formano nel corpo. "Il movimento meccanico del **rapporto sessuale** e **l'azione miorilassante delle endorfine rilasciate durante l'orgasmo** - ipotizza **Giorgio Franco**, presidente della **Società italiana di andrologia** - **potrebbero essere alla base di una più semplice e rapida espulsione dei piccoli calcoli posizionati nel tratto finale dell'uretere**".

Può **l'attività sessuale** migliorare l'espulsione dei **calcoli ureterali?** Così facendo ci potrebbero essere **ripercussioni positive anche in termini di costi sanitari** diretti, ovvero quelli legati alla**terapia** farmacologica e chirurgica, e indiretti, cioè giornate di lavoro perse.

Lo studio ha coinvolto pazienti maschi di età superiore ai 18 anni, i quali presentavano coliche renali o **diagnosi** di calcolo renale, suddivisi in **tre gruppi;** al primo è stato indicato di avere almeno tre **rapporti sessuali** alla settimana mentre al secondo è stato somministrato un farmaco alfa-litio ed infine al terzo è stata data una **terapia** sintomatica. Qualora il calcolo renale non venga espulso naturalmente entro quattro settimane, sarà necessario ricorrere**all'intervento chirurgico**. La ricerca è stata condotta su **90 uomini** con problemi di **calcoli** e tra questi ben **75 hanno completato l'iter in meno di 4 settimane**.

A prescindere dall'imbarazzo e dal senso del pudore, risulta evidente a chiunque che, esattamente come accade per ogni altro organo, **l'apparato sessuale** necessita di utilizzo e manutenzione affinché non vi si annidino pericoli e **patologie** in grado di minarne alla base le specifiche funzionalità. Conclusi **i test**, gli autori hanno osservato che il 93,5% dei pazienti del

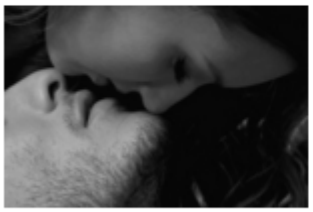
primo gruppo, l'81% del secondo e il 78% del terzo avevano espulso spontaneamente i **calcoli**. In realtà la conclusione cui sono arrivati i medici turchi non è illogica: il **sesso** facilita l'espulsione dei **calcoli**. "A differenza dei colleghi turchi, però - commenta - riteniamo che la ragione sia da ricercare non tanto nella **liberazione di ossido nitrico** (NO), tipica dell'erezione maschile, ma nella **combinazione di movimento e rilascio di endorfine**". A beneficiarne sarebbero perciò potenzialmente anche le donne.

**Testata:** MedicaLive
**Data:** 4 dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso
**Link:** http://medicalive.it/attivita-sessuale-puo-migliorare-problema-calcoli-renali/

MEDICALIVE Magazine ISSN 2421-2180
L'informazione scientifica che corre sulla rete
Anno I - Numero 10 - Novembre 2015

# Attività sessuale puo' migliorare problema calcoli renali

Posted by Redazione | Date: dicembre 04, 2015 | 22 Views



Nuovo studio analizzato da Societa' italiana Urologia

L'attivita' sessuale potrebbe essere una valida alternativa per alleviare il problema dei calcoli renali. L'ipotesi e' stata avanzata in un nuovo studio pubblicato sulla rivista internazionale Urology e realizzato su pazienti maschi, maggiorenni, con colica renale o diagnosi di calcolo ureterale.

"Il normale approccio terapeutico alla colica renale causata da calcoli di dimensioni inferiori ai 6 millimetri prevede la somministrazione di alfabloccanti,- osserva Mauro Silvani Responsabile della Struttura Complessa di Urologia dell'ASL di Biella – uniti all'assunzione di abbondante acqua, agli antispastici e al suggerimento di camminare, correre, saltellare, compatibilmente con le condizioni di salute del paziente. Se dopo 4 settimane il calcolo non viene espulso per via naturale, diventa indispensabile intervenire chirurgicamente per ridurre il rischio di esclusione funzionale del rene." Il movimento meccanico del rapporto sessuale e l'azione miorilassante delle endorfine rilasciate durante l'orgasmo, invece "potrebbero essere alla base di una più semplice e rapida espulsione dei piccoli calcoli posizionati nel tratto finale dell'uretere", afferma Giorgio Franco, Presidente della Società Italiana di Andrologia (SIA). In Italia sono in crescita i malati di calcolosi renale, una patologia in aumento anche a causa di una maggiore assunzione di proteine dalla dieta.

**Testata:** BarItalia
**Data:** 4 dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso
**Link:** http://www.baritalianews.it/22202/2015/12/04/i-calcoli-renali-si-eliminano-con-rapporti-amorosi-tre-volte-alla-settimana/

Un rimedio naturale per eliminare i calcoli renali è cercare di avere più intimità con il proprio partner.

Sembra che il movimento che si effettua durante il rapporto aiuti ad espellere i tanti odiati e fastidiosi calcoli renali.

Questo metodo naturale ha, secondo dei test svolti da studiosi turchi, più effetto dei farmaci che normalmente si utilizzano per far espellere i calcoli renali e all'uretere.

I medici ritengono che l'espulsione dei calcoli renali debba avvenire naturalmente in una arco di tempo massimo di 4 settimane.

Se l'espulsione dei calcoli non dovesse avvenire naturalmente nei tempi stabiliti per non avere altre complicazioni bisogna sottoporsi ad un intervento chirurgico.

Sono tantissimi gli italiani che soffrono di calcoli ai reni ed all'uretere secondo gli ultimi dati ad esserne colpiti sono dal 15 al 20% dell'intera popolazione del nostro paese.

I calcoli renali sono delle pietre che si formano per l'alta concentrazione di sali nelle urine.

Uno studio condotto da alcuni ricercatori turchi ha evidenziato che avere rapporti almeno tre volte ogni sette giorni potrebbe combattere l'insorgenza dei calcoli renali meglio di qualsiasi farmaco.

La ricerca è stata condotta da un team di studiosi del Training and Research Hospital di Ankara e, il risultato è stato reso noto mediante la pubblicazione sul famoso tabloid Urology.

Secondo gli studiosi turchi, il movimento del rapporto tra uomo e donna consente di espellere in modo naturale i calcoli renali.

Sembra che l'espulsione dei calcoli presenti al rene o nell'uretere sia facilitata quando l'uomo produce gli "ormoni del piacere".

I ricercatori turchi hanno condotto gli studi svolgendo alcuni test su un numero molto alto di uomini.

Per studiare come il rapporto tra un uomo e la donna possa facilitare l'espulsione dei fastidiosi calcoli renali, i ricercatori turchi hanno chiesto l'aiuto a 90 uomini che sono stati divisi in tre gruppi.

Gli studi sul comportamento sessuale dei 90 uomini è durato quasi un mese.

Tutti i 90 uomini selezionati avevano problemi di calcoli o ai reni o all'uretere.

Al primo gruppo è stato consigliato di avere tre rapporti alla settimana, al secondo gruppo invece è stato somministrato il farmaco che si utilizza normalmente per espellere i calcoli, il terzo gruppo invece nè ha avuto rapporti con il proprio partner nè ha utilizzato farmaci.

I ricercatori turchi hanno potuto verificare che il gruppo che aveva espulso più velocemente i calcoli era stato proprio quello al quale era stato consigliato di avere dei rapporti almeno tre volte alla settimana.

Secondo il professor Giorgio Franco, uno degli andrologi più famosi d'Italia, i rapporti sessuali: "potrebbero essere alla base di una più semplice e rapida espulsione dei piccoli calcoli posizionati nel tratto finale dell'uretere".

Secondo alcuni dati in possesso del professor Giorgio Franco le persone che soffrono di calcoli in Italia sono in forte aumento.

L'aumento dei pazienti che hanno problemi di calcoli è dovuto ad un regime alimentare sbagliato a cui si affidano.

Mauro Silvani, primario del reparto urologia del plesso ospedaliero di Biella sul recente studio svolto dai colleghi turchi ha dichiarato che: "Il normale approccio terapeutico alla colica renale causata da calcoli di dimensioni inferiori ai 6 millimetri prevede la somministrazione di alfabloccanti, uniti all'assunzione abbondante di acqua, agli antispastici e al suggerimento di camminare, correre, saltellare, compatibilmente con le condizioni di salute del paziente".

**Testata:** OnlineNews
**Data:** 3 dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso
**Link:** http://www.online-news.it/2015/12/03/contro-i-calcoli-renali-larma-migliore-e-il-sesso-merito-degli-ormoni-del-piacere/#.VmmGU9LhAdU

OnlineNews
l'informazione a domicilio
Quotidiano indipendente direttore Giovanni Tagliapietra

# Contro i calcoli renali l'arma migliore è il sesso: merito degli ormoni del piacere

Lo studio ha coinvolto 90 uomini, suddivisi in tre gruppi ed esaminati per quattro settimane. Al primo campione è stato indicato di avere tre rapporti sessuali a settimana, mentre al secondo è stato somministrato un farmaco alfa-litico contro l'ipertrofia prostatica. I restanti volontari erano raggruppati nel campione di controllo. Conclusi i test, gli autori hanno osservato che il 93,5% dei pazienti del primo gruppo, l'81% del secondo e il 78% del terzo avevano espulso spontaneamente i calcoli.

La spiegazione dell'esperto – Il movimento meccanico del rapporto sessuale e l'azione miorilassante delle endorfine rilasciate durante l'orgasmo, invece "potrebbero essere alla base di una più semplice e rapida espulsione dei piccoli calcoli posizionati nel tratto finale dell'uretere", afferma Giorgio Franco, presidente della Società italiana di andrologia. In Italia sono in crescita i malati di calcolosi renale, una patologia in aumento anche a causa di una maggiore assunzione di proteine dalla dieta.

Non solo sesso – "Il normale approccio terapeutico alla colica renale causata da calcoli di dimensioni inferiori ai 6 millimetri prevede la somministrazione di alfabloccanti, uniti all'assunzione abbondante di acqua, agli antispastici e al suggerimento di camminare, correre, saltellare, compatibilmente con le condizioni di salute del paziente". Lo spiega Mauro Silvani, urologo presso l'Asl di Biella, che aggiunge: "Se dopo 4 settimane il calcolo non viene espulso per via naturale, diventa indispensabile intervenire chirurgicamente per ridurre il rischio di esclusione funzionale del rene".

**Testata:** EcoSeven
**Data: 3** dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso
**Link:** http://www.ecoseven.net/scienze/scienze-della-salute/fare-l-amore-combatte-i-calcoli-ai-reni

ECO SEVEN® SAPERVIVERE

HOME / SCIENZE / SCIENZE DELLA SALUTE / FARE L'AMORE COMBATTE I CALCOLI AI RENI

# FARE L'AMORE COMBATTE I CALCOLI AI RENI

*La terapia giusta per chi soffre di calcoli renali? Fare l'amore tre volte a settimana*

Like 44 Tweet G+1 +1 Consigliato su Google Lettura su Misura: A A A

Fare l'amore tre volte a settimana può aiutarci a combattere i calcoli ai reni. Parola di un gruppo di medici turchi, che hanno dimostrato come l'attività sessuale faciliti l'espulsione spontanea dei calcoli uretrali. E la cosa sembra funzionare meglio dei medicinali.

'Il movimento meccanico del rapporto sessuale e l'azione miorilassante delle endorfine rilasciate durante l'orgasmo potrebbero essere alla base di una più semplice e rapida espulsione dei piccoli calcoli posizionati nel tratto finale dell'uretere. Una conclusione curiosa, che deve portare clinici e ricercatori a riflettere su possibili alternative terapeutiche alle attuali, che potrebbero avere ripercussioni positive anche in termini di costi sanitari diretti (terapia farmacologica e chirurgica) e indiretti (giornate lavoro perse)', afferma Giorgio Franco, presidente della Sia ( Società italiana di andrologia).

Lo studio. Gli esperti del Dipartimento di Urologia del Training and Research Hospital di Ankara hanno coinvolto pazienti maschi, maggiorenni, con colica renale o diagnosi di calcolo ureterale. Sono stati divisi i n 3 gruppi e in 75 hanno completato lo studio durato 4 settimane. Al primo gruppo è stata data come unica indicazione quella di avere almeno 3 rapporti sessuali a settimana, al secondo è stato somministrato un farmaco alfa-litico, al terzo solo una terapia sintomatica (gruppo controllo). Dopo 2 settimane gli autori hanno osservato che nel primo gruppo la percentuale di espulsioni spontanee dei calcoli era quasi doppia rispetto al gruppo 2 (84% contro 47%), mentre il terzo mostrava la percentuale più bassa (34%).

**Testata:** DeAbyDay
**Data:** 3 dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso
**Link:** http://www.deabyday.tv/salute-e-benessere/whatsnew/guide/13531/Calcoli-renali--la-nuova-terapia-sono-i-rapporti-sessuali.html

# Calcoli renali, la nuova terapia sono i rapporti sessuali

*I calcoli renali possono essere molto dolorosi. Scopri in che modo i rapporti sessuali possono aiutare ad espellerli!*

Silvia Soligon

I **calcoli renali** sono un problema sempre più diffuso. A favorire l'aumento della loro incidenza è anche una maggiore assunzione di **proteine** attraverso l'alimentazione.

In genere per far fronte alle **coliche** scatenate dalla loro presenza vengono utilizzati farmaci, da assumere con l'accortezza di bere molta acqua e di camminare, correre o saltellare il più possibile. Se però tutto ciò non fosse sufficiente ad espellerli è necessario intervenire **chirurgicamente**.

Uno studio condotto al Dipartimento di Urologia del *Clinic of Ankara Training and Research Hospital*, in Turchia, suggerisce però una possibile alternativa.

# I rapporti sessuali facilitano l'espulsione naturali dei calcoli renali presenti nell'uretere

Lo studio turco ha coinvolto 90 **uomini** e ha previsto che 31 di loro avessero **almeno 3 rapporti sessuali ogni settimana**.

Ad altri 21 è stato somministrato un **farmaco specifico** contro i calcoli, e ai rimanenti 23 solo una **terapia sintomatica**.

Dopo 2 settimane l'84% dei partecipanti appartenenti al primo gruppo aveva **espulso spontaneamente** i **calcoli**, quasi il doppio rispetto a quelli che avevano ricevuto la terapia specifica (47%) e più del doppio rispetto a color che avevano ricevuto la sola terapia sintomatica (34%).

Secondo Giorgio Franco, presidente della Società Italiana di Andrologia (SIA), a favorire l'espulsione dei piccoli calcoli localizzati a livello della porzione terminale dell'uretere potrebbero essere i **movimenti meccanici** durante i rapporti e l'azione delle **endorfine**, molecole associate alla sensazione di benessere che vengono rilasciate anche durante l'orgasmo.

"*Una conclusione curiosa*", osserva Franco, che però "*deve portare clinici e ricercatori a riflettere su possibili alternative terapeutiche alle attuali*".

Alessandro Palmieri, presidente eletto SIA, ipotizza che anche le **donne** potrebbero trarre gli stessi benefici.

Secondo i ricercatori turchi, però, il merito non sarebbe di movimenti meccanici ed endorfine, ma dell'**ossido nitrico** rilasciato durante l'erezione.

Se così fosse i rapporti sessuali aiuterebbero solo gli uomini a liberarsi del calcoli renali.

**Testata:** La Notizia
**Data:** 5 dicembre 2015
**Soggetto:** Facciamo i calcoli con il sesso

*Addio coliche*

# Calcoli renali, il sesso è meglio delle medicine

di **SIMONA VINCI**

Altro che farmaci. Per liberarsi dai fastidiosi calcoli renali basta fare l'amore tre volte a settimana e come per magia il dolore sparirà. Questo è quello che promette uno studio del Training and Research Hospital di Ankara, secondo cui, il sollievo arriverebbe dal movimento che durante l'attività sessuale facilita la secrezione di endorfine. In pratica gli ormoni del piacere faciliterebbero l'espulsione spontanea dei dolorosi sassolini. Lo studio ha coinvolto 90 uomini, suddivisi in tre gruppi ed esaminati per quattro settimane. Al primo campione è stato detto di avere tre rapporti sessuali a settimana, mentre al secondo è stato somministrato un farmaco alfa-litico contro l'ipertrofia prostatica. I restanti volontari erano raggruppati nel campione di controllo. Conclusi i test, gli autori hanno osservato che il 93,5% dei pazienti del primo gruppo, l'81% del secondo e il 78% del terzo avevano espulso spontaneamente i calcoli. Il movimento meccanico del rapporto sessuale e l'azione miorilassante delle endorfine rilasciate durante l'orgasmo, invece potrebbero essere alla base di una più semplice e rapida espulsione dei piccoli calcoli posizionati nel tratto finale dell'uretere, ha spiegato, Giorgio Franco, presidente della Società italiana di andrologia. In Italia sono in crescita i malati di calcolosi renale. Il normale approccio terapeutico alla colica renale causata da calcoli di dimensioni inferiori ai 6 millimetri prevede la somministrazione di alfabloccanti, uniti all'assunzione abbondante di acqua e agli antispastici. Ma se dopo quattro settimane la terapia non fa effetto diventa indispensabile intervenire chirurgicamente.

## Ormoni curativi

Il movimento durante il rapporto facilita l'espulsione spontanea di endorfine e calcificazioni

Addio coliche
Calcoli renali, il sesso è meglio delle medicine