

Il Mattino > Salute e Benessere >

## Fino a 3 caffè e 10mila passi al giorno: «anti-flop» naturale



Caffeina assolta: non compromette la fertilità ed è invece 'amica' dell'erezione. Fino a tre tazzine di caffè al giorno infatti non alterano la qualità dello sperma e riducono di un terzo il rischio di disfunzione erettile. Anche la dieta mediterranea favorisce la fertilità, aumentando di circa il 25% il numero di spermatozoi di alta qualità. Ma è soprattutto l'esercizio fisico a far bene alla sessualità: aumentare la quota di moto di circa mille passi al giorno per raggiungere i fatidici diecimila passi quotidiani 'cura' dopo tre mesi la disfunzione erettile nel 16% dei pazienti e la migliora nel 48%. Lo dimostra uno studio SIA condotto per valutare l'efficacia della nuova pasSIApp, appena messa a punto dagli andrologi per monitorare i propri progressi nelle camminate quotidiane. Altolà invece al fumo: basta superare le dieci sigarette al giorno per veder peggiorare la qualità dello sperma aumentare del 30% il rischio di disfunzione erettile.



Un caffè a colazione, una tazzina dopo pranzo, un'altra pausa-espresso a metà pomeriggio: un "vizio" che non è dannoso per chi vuole diventare papà, perché il caffè è stato "scagionato" dagli ultimi studi e tre tazzine al giorno sono non solo una dose sicura per la fertilità, ma addirittura 'salvaflop' naturale, come mostrano dati discussi dagli esperti della Società Italiana di Andrologia (SIA) in occasione del loro Congresso Nazionale, durante il simposio "Cucina, Salute & Benessere".

"La caffeina è un inibitore aspecifico delle fosfodiesterasi che aumenta la concentrazione del GMP ciclico 'messaggero' del segnale di vasodilatazione e di rilassamento del tessuto erettile. In pratica può agire come un "viagra naturale" anche se in modo meno esclusivo e selettivo sul pene. Ciò comporta la riduzione fino a un terzo del rischio di disfunzione erettile in chi consuma fino a tre tazzine rispetto a chi non beve caffè o ne beve una quantità superiore. La caffeina va così ad aggiungersi alle sostanze che favoriscono il benessere sessuale, molte delle quali sono contenute nei cibi della tradizione italiana: la dieta mediterranea aumenta infatti dal 72 al 95% la quota di spermatozoi sani e di elevata qualità, stando ad uno studio italiano discusso durante il congresso, dichiara Alessandro Palmieri, presidente SIA e Professore all'Università Federico II di Napoli.

Chi vuole scongiurare il 'flop' fra le lenzuola, oltre a seguire una dieta sana, deve puntare sull'esercizio fisico perché la sedentarietà è una minaccia per la salute sessuale maschile "Una regolare attività fisica migliora la qualità dello sperma e dell'erezione ma un esercizio costante spesso prevede un impegno di tempo poco compatibile con la vita quotidiana, così abbiamo pensato di utilizzare una semplice app, scaricabile gratuitamente su tutti gli smartphone per aiutare gli uomini a monitorare la quantità di moto giornaliera attraverso la conta dei passi - spiega Andrea Salonia, ideatore della pasSIApp, consigliere SIA e Professore Associato di Urologia presso l'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano - "La nostra pasSIApp è molto facile da utilizzare e l'abbiamo anche testata su un gruppo di pazienti con disfunzione erettile ma non in terapia, spronandoli a misurarsi con se stessi e a quantificare i passi fatti nell'arco di tre mesi consecutivi. Non abbiamo prescritto alcun farmaco, ma abbiamo consigliato di utilizzare la app, con la raccomandazione di aumentare quanto più possibile il numero di passi quotidiani con l'obiettivo di superare la soglia dei 10.000 passi al giorno; ebbene, il test della disfunzione erettile eseguito prima e dopo l'incremento dell'attività motoria ha mostrato che dopo tre mesi uno su due è riuscito a muoversi di più e a migliorare la propria disfunzione erettile, il 16% è tornato addirittura a un'erezione normale. Tutto questo semplicemente camminando ogni giorno per circa mille passi in più, per arrivare ai 10.000



**Napoli, rapinò e violentò 27enne: preso**

IL VIDEO PIU' VISTO



**Campania, la mappa delle spiagge e del mare bandiera**

blu

+ VAI A TUTTI I VIDEO

LA NUOVA STAGIONE DELL'INFORMAZIONE



**3 mesi a soli 15,99€**

LE PIU' CONDIVISE



**L'INIZIATIVA**  
**Arriva ArcheoTreno, carrozza storica da Napoli al Cilento**  
 di Antonella Ambrosio



**SPONSOR**  
**Nissan X-TRAIL. Più spazio per vivere la famiglia.**



**IL LUTTO**  
**Addio Laura Biagiotti regina del cashemire**  
 di Veronica Cursi

Ex-Ukip politician calls for penalty for suicide bomb



**EX UKIP**  
**«Pena di morte per i kamikaze», la deputata scatena l'ironia del web**



**L'AGGRESSIONE**  
**«Ho difeso una coppia dal lavavetri in piazza Sannazaro e mi ha ferito»**

raccomandati: questo conferma che il movimento quotidiano regolare ha un grande potenziale sul benessere sessuale maschile”.

“Sono dunque sempre più numerosi i dati che dimostrano come gli stili di vita, in particolare dieta ed attività fisica, siano essenziali per garantire all’uomo una buona attività sessuale prevenendo molti disturbi - commenta Fabrizio Scropo, membro Consiglio Direttivo SIA – La buona notizia è che sul versante dell’alimentazione non sono previste rinunce, anzi i cibi amici della sessualità sono buoni, sani e gustosi a partire dal caffè, tanto amato dagli italiani. La dieta mediterranea è il cardine per il benessere maschile, con qualche piccola differenza a seconda dello scopo che ci si prefigge: i cibi alleati per i futuri papà sono soprattutto gli alimenti ricchi di antiossidanti, beta-carotene, licopene e vitamine A e C che combattono i radicali liberi responsabili di danni al DNA degli spermatozoi. Via libera quindi ad agrumi, pomodori, carote e ortaggi a foglia verde che favoriscono la produzione di spermatozoi sani e mobili, ma anche allo zinco che evita l’agglutinazione degli spermatozoi migliorandone la mobilità e si trova in uova, fagioli, latticini scremati e frutta secca, oppure agli acidi grassi omega-3 del pesce che migliorano la qualità del seme. Un’alimentazione ricca invece di carni conservate, formaggi e latte non scremato, bevande zuccherate, alcol e dolci peggiora la qualità dello sperma e riduce le probabilità di fecondazione. Gli uomini che invece vorrebbero una vita sessuale più “scattante” possono favorire l’erezione portando in tavola cibi che stimolano o apportano ormoni sessuali maschili, come gli asparagi o la cicoria, che contengono vasodilatatori, come il peperoncino, oppure alimenti come l’aglio che migliorano la circolazione del sangue; qualche incursione al di fuori della dieta tipicamente mediterranea è concessa con l’avocado, che favorisce l’equilibrio ormonale, o con le ostriche che grazie allo zinco promuovono la produzione di testosterone” conclude Scropo. Uno stile di vita sano passa anche dallo stop al fumo perché più di dieci sigarette al giorno riducono concentrazione e motilità degli spermatozoi e aumentano del 30% il rischio di disfunzione erettile; se si superano le venti sigarette, la probabilità raddoppia e arriva al 60% rispetto a chi non ha mai fumato.

Sabato 27 Maggio 2017, 12:21 - Ultimo aggiornamento: 27-05-2017 12:21  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

**POTREBBE INTERESSARTI ANCHE...**



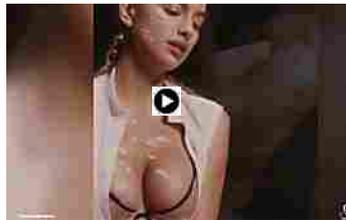
8 cantanti che hanno cambiato mestiere dopo Sanremo (Social Excite)



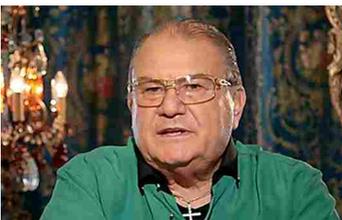
15 Look che hanno fatto scandalo (Vogue)



Terremoto, tremano Napoli e provincia: la scossa ad Arzano



Irina Shayk come Demi Moore: la clip di Natale è ad alto tasso erotico



Cos'ha rivelato il Boss nelle sue ultime ore? La risposta è scioccante! (Dplay)



17 modi naturali per allontanare le formiche dalla propria abitazione (Blogo.it)

Contenuti Sponsorizzati da **Dubrain**

**LA VERGOGNA**  
«Non potevate colpire Napoli?» lo sdegno sul web dopo le accuse  
di Attilio Iannuzzo

**IL RITROVAMENTO CHOC**  
Napoli, orrore su un randagio: violentato e lasciato morire in strada  
di Alessandra Chello

**Casa**  
ilmessaggerocasa.it

**Gabetti**

**Trilocale, via Nicola Pellati**  
395.000 €  
VENDITA TRILOCALE A ROMA

VEDI TUTTI GLI ALTRI APPARTAMENTI IN VENDITA IN ZONA MONTEVERDE

**Cerca il tuo immobile all'asta**

Regione:

Provincia:

Fascia di prezzo:

Data:

**IN VIA**

**Legalmente**