



Mi piace 0

Tweet



site search by freefind

HOME

ARCHIVIO NOTIZIE

NEWSLETTER

NEWS PER IL TUO SITO

TOOLBAR

CALCOLO DEL PESO IDEALE

SESSO PRIMA DI UNA GARA? FA BENE, NEGLI SPORT DI SQUADRA HA EFFETTI POSITIVI

diventa fan

Roma, 6 giu. (AdnKronos Salute) 14:47



Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliori la prestazione e favorisce la vittoria.

Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento.

Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato.

A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli. Secondo gli andrologi della Sia, bisogna "considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica ...

[\[Continua\]](#)

La consultazione del testo completo è riservata agli iscritti alla newsletter gratuita settimanale.

[Clicca qui per accedere o per iscriverti](#)

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

[Informativa privacy](#)

ISCRIVITI