

Informativa

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviare a te pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualsiasi suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

29 MAG ALMANACCO | Giornali online | Oroscopo | Svago |



REGISTRATI

ACCEDI



La mia posta Anima Gemella Community Il mio Intrage

Search...

It looks like your browser does not have JavaScript enabled. Please turn on JavaScript and try again.



Pensioni Assistenza Sociale Fisco Lavoro Sanità

Salute e Prevenzione

Famiglia

Consumatori

Casa

Assicurazioni

Salute e Prevenzione >

Salute, caffè alleato del sesso, fino a 3 tazzine al di

NEWSLETTER:

inserisci la tua mail

Iscriviti >

Informativa Privacy

Allergie

Cure termali

Dieta sana

Influenza

Invecchiamento

Malattie dell'età adulta

Malattie della terza età

Prevenzione

Proprietà degli alimenti

Sessualità nella terza età

Sport

Notiziario salute



In questo Canale:

Articoli più Emozionanti



La sigaretta elettronica

Le vitamine

Allergie e vaccinazione

Gambe gonfie: esercizi per riattivare la circolazione

Articoli più Letti



Acquagym fai da te

Gambe gonfie: esercizi per riattivare la circolazione

Guida pratica alla dieta vegetariana

Yoga per il cuore

Articoli più Utili



La sigaretta elettronica

A proposito di: salute

Roma, 29 mag. (AdnKronos Salute) - Caffè alleato delle performance sessuali. Fino a tre al giorno rappresentano un anti-flop naturale, oltre a essere una dose sicura per la fertilità. A scagionare la bevanda tanto amata dagli italiani sono gli esperti della Società italiana di andrologia, sulla base degli ultimi dati discussi al congresso nazionale Sia, a Milano Marittima, durante il simposio 'Cucina, salute & benessere'. "La caffeina è un inibitore aspecifico delle fosfodiesterasi - spiega Alessandro Palmieri, presidente Sia e professore all'Università Federico II di Napoli - 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". Questo meccanismo, secondo l'esperto, "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, infatti - sottolinea - aumenta dal 72% al 95% la quota di spermatozoi sani e di elevata qualità, stando a uno studio italiano discusso durante il congresso". Oltre a seguire una dieta sana, chi vuole scongiurare il 'flop' in camera da letto non deve trascurare l'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", afferma Andrea Salonia, consigliere Sia, professore associato di Urologia all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano e ideatore di pasSIApp. Si tratta di un'app scaricabile gratuitamente su tutti gli smartphone, per aiutare gli uomini a monitorare la quantità di moto giornaliera attraverso la conta dei passi. "L'abbiamo anche testata - prosegue Salonia - 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 per 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 raccomandati: questo conferma che il movimento quotidiano regolare ha un grande potenziale sul benessere sessuale maschile", evidenzia. "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 Scroppo, membro del Consiglio direttivo Sia. Per l'esperto, la "buona notizia è che non sono previste rinunce alimentari, 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 - elenca - sono

Le vitamine

Il sesso non ha età

Acquagym fai da te

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". Gli uomini che invece vogliono migliorare la vita sessuale - secondo gli esperti - 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. Si può arricchire la dieta mediterranea con "l'avocado, che favorisce l'equilibrio ormonale, o con le ostriche, che grazie allo zinco promuovono la produzione di testosterone", conclude Scropo.

I contenuti di questa pagina sono a cura di **Adnkronos** Aggiornato il **29/05/2017 15:09**



REGOLE E NETIQUETTE
NOTE LEGALI
PARTNER
CHI SIAMO
INFORMATIVA SULLA PRIVACY
CONTATTI
PRIVACY POLICY E COOKIES

PENSIONI
ASSISTENZA SOCIALE
FISCO
LAVORO
SANITÀ
SALUTE E PREVENZIONE
FAMIGLIA
CONSUMATORI
CASA
ASSICURAZIONI

ALMANACCO
GIORNALI ON LINE
OROSCOPO
SVAGO

Copyright © 2000 - 2016
Eustema S.p.A.
P.I. 05982771007