

Con la corsa e qualche caffè la fertilità maschile è ok

Analisi della Società Italiana di Andrologia (SIA), ma le dosi siano controllate

● La Società Italiana di Andrologia (SIA) ha rivelato che una costante attività fisica e diversi caffè consumati durante tutto l'arco della giornata possono favorire la fertilità nell'uomo.

Alimentazione

Chiaramente come per tutte le cose vale il detto "in medio stat virtus", ovvero di non abusare del caffè. 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 al congresso degli andrologi. E anche l'attività fisica ci mette lo zampino. Anzi, è proprio il suo contrario, ovvero la sedentarietà, a rendere più "lenti" gli spermatozoi.

Tornando invece all'alimentazione secondo i medici esistono specifici cibi capaci di dare maggiori occasioni di diventare papà. È bene dunque consumare agrumi, pomodori, ortaggi a foglia verde, carote, fagioli, uova, pesce, frutta secca e condire pasta o insalata con un filo di olio extravergine d'oliva.

