

GreenMe utilizza i cookie per analizzare il traffico, personalizzare annunci e contenuti, anche per i social media. I dati vengono condivisi con i nostri partner, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che hai fornito loro o che hanno raccolto in base al tuo utilizzo dei loro servizi. [ok](#) [ulteriori informazioni](#)

UNA PRIMA VISIONE OGNI GIORNO.

PER I PRIMI 12 MESI

Sky TV
Sky Family
Sky Cinema

greenMe.it
SANO. BUCHE CON LA TERRA

HOME | INFORMARSI | ABITARE | CONSUMARE | MANGIARE | MUOVERSI | VIAGGIARE | VIVERE | TECNO | SPAZI VERDI | VIDEO | CORSI

3 CAFFÈ AL GIORNO (E TANTO MOVIMENTO) COMBATTONO L'IMPOTENZA E FAVORISCONO LA FERTILITÀ

Modificato: 30 Maggio 2017 Pubblicato: 30 Maggio 2017



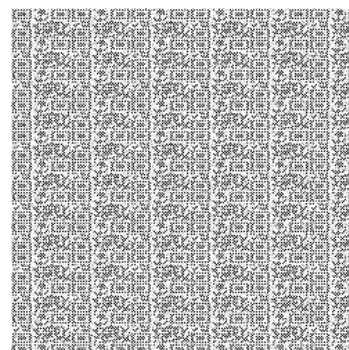
Dopo il **"francobollo dell'amore"**, ecco un rimedio del tutto naturale al problema della disfunzione erettile. Si tratta del semplice **caffè** che, se bevuto nella giusta misura e associato ad attività fisica, risulta essere amico dell'erezione e della fertilità maschile.

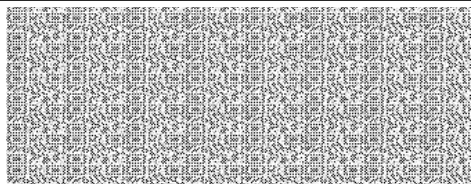
Secondo uno studio della **Società Italiana di Andrologia (SIA)** oltre alla dieta mediterranea anche l'utilizzo del caffè e un po' di sano movimento possono aiutare gli uomini ad avere migliori performance tra le lenzuola favorendo anche il numero e la qualità degli spermatozoi.

Gli esperti SIA, riuniti in occasione del loro Congresso Nazionale, confermano che **si possono bere 3 tazzine di caffè al giorno** senza avere rischi sulla fertilità ma anzi addirittura traendo alcuni benefici. Il **caffè unito a**

CERCA

Ricerca person





mentre nel 48% si ottiene comunque un miglioramento delle condizioni.

*"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" **ha dichiarato** il presidente SIA, Alessandro Palmieri.*

Ancora più importante risulta essere poi il movimento, **la sedentarietà è infatti nemica della nostra salute** e nel sesso maschile può portare anche a disfunzione erettile e problemi di fertilità. Per aiutare gli uomini a monitorare il loro moto quotidiano la SIA, e nello specifico il consigliere Andrea Salonia, ha ideato la **pasSIApp** un'applicazione gratuita che serve a monitorare ogni giorno i passi che si compiono con l'obiettivo di superare i 10mila raccomandati.

Un'abitudine sbagliata che può peggiorare l'erezione e anche mettere a rischio la buona salute degli spermatozoi è invece quella del fumo: **10 sigarette al giorno o più fanno aumentare del 30% il rischio impotenza.**

I cibi che favoriscono la fertilità

A tutti gli uomini che vogliono diventare papà, gli esperti e in particolare il **dottor Fabrizio Scroppo della SIA**, consiglia di mettere più spesso in tavola **alimenti ricchi in antiossidanti, vitamine A e C, beta-carotene e licopene** ovvero:

- agrumi
- **pomodori**
- carote
- verdure a foglia verde

Ma anche **cibi ricchi in zinco e omega 3** che migliorano la mobilità e la qualità degli spermatozoi. Via libera dunque a:

- uova
- fagioli
- latticini scremati
- **frutta secca**
- pesce
- ostriche

Se il problema più specifico è proprio l'erezione, l'esperto consiglia invece alcuni cibi che la favoriscono in quanto stimolano gli ormoni sessuali maschili, agiscono da



vasodilatatori o aiutano la circolazione. Tra questi:

- asparagi
- cicoria
- aglio
- peperoncino
- avocado

Se volete conoscere **altri rimedi contro la disfunzione erettile** leggete anche:

GINSENG MEGLIO DEL VIAGRA CONTRO LA DISFUNZIONE ERETTILE
CAFFÈ E GINSENG MEGLIO DEL VIAGRA PER LA DISFUNZIONE ERETTILE
DISFUNZIONE ERETTILE: UN MIX NATURALE PER RISOLVERE IL PROBLEMA
FRANCOBOLLO DELL'AMORE: COS'È E A COSA SERVE

Anche in questo caso lo **stile di vita** e le **giuste abitudini alimentari** possono fare la **differenza!**

Francesca Biagioli



DAI BLOG



Gita fuori porta col proprio cane

NATURANIMALI



Estate 2017: consigli per proteggere i bambini dal sole

MADRE NATURALE



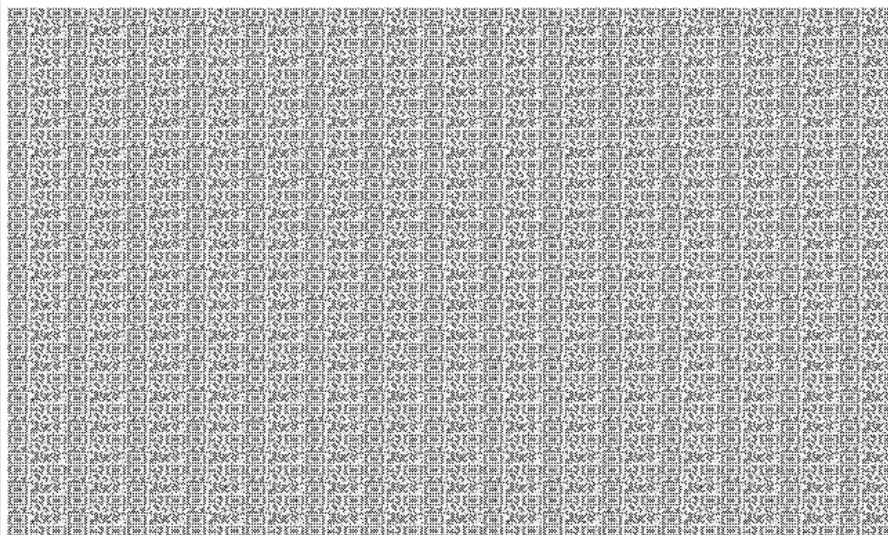
A scuola di empatia contro il bullismo

LA SCUOLA FELICE



I tre orsi

CERA UNA VOLTA...



Abbonati GRATIS alle Newsletter di greenMe.it!

- ☒ Newsletter settimanale
- ☐ Verde quotidiano
- ☐ Newsletter corsi

Nome

Email

☐ Privacy e Termini di Utilizzo

ISCRIVITI

 Tweet 0  Share 0  Email 0  Like 0 

Siamo spiacenti, ma il browser che stai utilizzando non è al momento supportato. Disqus supporta attivamente i seguenti browsers: