

NOW TRENDING: TRE CAFFÈ AL GIORNO PER... | ESTATE, PERCHÉ NON PROV... | E' DECEDUTO IL BAM... | E' ARRIVATO IL PES...

La Ragnatela News
Informazione, attualità, Notizie

HOME

ATTUALITÀ

MOTORI

LIFE STYLE ▾

TECNOLOGIA

TRE CAFFÈ AL GIORNO PER AIUTARE SOTTO LE LENZUOLA E FAVORIRE ANCHE LA FERTILITÀ MASCHILE

Eva Forte | 30 maggio 2017 | Attualità, Rilievo, Salute | Nessun commento



Caffè sì caffè no... da sempre la bevanda nera è sotto inchiesta per tante ragioni: c'è chi la ama e chi la odia, chi la vede come fonte benefica e chi invece ne ritrae i lati negativi per la salute. Parlando oggi di fertilità maschile e anche di prestazioni sotto le lenzuola, sembra proprio che il caffè sia una soluzione naturale a tanti problemi di coppia.

Partendo dal presupposto che la fertilità di coppia si gioca già in tavola, con una buona e sana alimentazione sia per lei che per lui, vediamo che ruolo gioca il caffè per quanto riguarda la capacità riproduttiva. Quanti caffè sono concessi ad un futuro papà? A quanto pare **tre è il numero perfetto**: un caffè la mattina, uno dopo pranzo e l'ultimo a metà pomeriggio sarebbero la quantità scagionata dagli scienziati per gli uomini che vogliono mantenersi fertili.

E non solo: infatti sembra che le fatidiche tre tazzine di caffè siano anche un aiuto per le prestazioni sessuali maschili come dimostrano i dati discussi dalla Società Italiana di Andrologia (SIA) in occasione del Congresso Nazionale.

Ricordiamo inoltre, che il numero di caffè da consumare al giorno consigliate sono da 3 a 5, in base alla qualità scelta. Queste sono le indicazioni dell'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, che indica il dosaggio massimo di caffeina in 400 mg al giorno ossia **tre tazzine di espresso di qualità robusta o cinque tazzine di qualità arabica**.

Così il caffè ha il via libera e si va ad aggiungere agli alimenti che favoriscono il benessere sessuale, insieme a quelli consigliati nella dieta mediterranea che come si sa aumentano la quota di spermatozoi sani e di buona qualità dal 72 al 95%.

[+ Condividi](#)

COMMENTI

commenti



Search the site



LOGIN

Nome Utente

Password

Connettiti con:

[Log In](#)☐ Ricordami
Recupero password

CLASSIFICA ULTIME 24 ORE



La truffa online della vendita scontata dei gioielli Pandora su Facebook



Spa, sauna e idromassaggi, ma senza il costume, nuove tendenze



Trovato morto Stefano Mastrolitti, dj su Radio 101. Forse è suicidio



Cerchi lavoro? Diventa un influencer! I nuovi lavori ai tempi del web...



E' arrivato il Pesce Scorpione nelle acque italiane, Allarme reale?