



# DISFUNZIONE ERETTILE: 3 TAZZINE DI CAFFÈ SONO MEGLIO DEL VIAGRA

*Paura di un flop a letto? La caffeina aiuta a combattere la disfunzione erettile. A dirlo sono gli andrologi della SIA: 3 tazzine di caffè sono meglio del viagra, nonché un rimedio naturale per l'erezione e per il benessere sessuale.*

Martedì 30/05/2017 da [Filomena Salzano](#) in [Benessere](#), [Consigli Salute e Fitness](#), [News di salute](#), [Workout](#)

## PIÙ POPOLARI



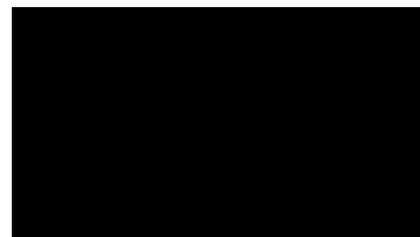
D  
L  
C  
P  
U



S  
H  
W  
I  
T



E  
G  
L  
T  
P



Lo dicono gli esperti: contro la **disfunzione erettile**, **3 tazzine di caffè sono meglio del viagra**. La notizia ha del sensazionale e arriva direttamente dall'ultimo **congresso della SIA** (Società Italiana di Andrologia) tenutosi in questi giorni a Milano Marittima. Secondo gli andrologi **la caffeina avrebbe effetti positivi sulla sessualità maschile** aiutando a **contrastare la disfunzione erettile**. Chiaramente, per ottenere il desiderato **effetto anti-flop a letto**, non bisogna eccedere nelle dosi giornaliere per evitare ripercussioni sulla **salute**. Gli studi, infatti, specificano che **bere fino a 3 caffè**

al giorno aiuta a migliorare la vita sessuale dell'uomo con effetti simili a quelli della nota pillola azzurra. Scopriamo di più su questa interessante scoperta.

## IL CAFFÈ COME RIMEDIO ALLA DISFUNZIONE ERETTILE

Bere caffè fa parte della nostra cultura da secoli. E se oltre ad essere un vero e proprio rito per gli italiani fosse anche un **toccasana per la sessualità maschile**? Secondo gli andrologi della Società Italiana di Andrologia, **la caffeina aiuta l'erezione** e non è nemica della fertilità dell'uomo. In base agli studi presentati in occasione dell'ultimo congresso SIA, **consumare fino a 3 tazzine di caffè riduce di 1/3 il rischio di disfunzione erettile** e non compromette la qualità dello sperma. **Perché la caffeina aiuta a combattere la disfunzione erettile?** Come spiega **Alessandro Palmieri**, Professore dell'Università Federico II di Napoli e presidente SIA, *"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."* Stando allo studio condotto, **il caffè è un viagra naturale** se consumato entro le dosi indicate.

## CIBI E CONSIGLI PER CURARE LA DISFUNZIONE ERETTILE

Sempre in base allo studio di cui sopra, oltre alla caffeina, ci sono tanti altri **cibi che favoriscono il benessere sessuale** e aiutano l'erezione.

Già la **dieta mediterranea** aumenterebbe dal 72% fino al 95% la **quota di spermatozoi sani** e attivi. Ovviamente per **evitare flop a letto** occorre anche un'**attività fisica** costante che **migliora la qualità dello sperma e aiuta l'erezione**. **Andrea Salonia**, consigliere SIA e Associato di Urologia Presso il San Raffaele di Milano, ha presentato i risultati di uno studio condotti su un gruppo di pazienti che soffrono di disfunzione erettile: **superare i 100000 passi al giorno**, monitorando l'attività attraverso un app da installare sul proprio smartphone, aiuta a contrastare questo disturbo. Dunque, dieta mediterranea, assumere 3 tazzine di caffè e **fare 100000 passi al giorno** sono tutti **rimedi contro la disfunzione erettile**, che permettono di ritrovare il proprio benessere sessuale e a contrastare il calo del desiderio.

## ULTIME NOTIZIE



**IL PUNTO G ESISTE?**



**COME TROVARE IL PUNTO G DELLE DONNE**



**GLI ADDII AL CALCIO PIÙ COMMOVENTI DELLA STORIA**



**ROBERTO BAGGIO: 50 ANNI IN 5 EPISODI INDIMENTICABILI**