

Movimento e anche qualche caffè per proteggere la fertilità dell'uomo

Un caffè a colazione, una tazzina dopo pranzo, un'altra pausa-espresso a metà pomeriggio: un "vizio" che non è dannoso per chi vuole diventare papà, perché il caffè è stato "scagionato" dagli ultimi studi e tre tazzine al giorno sono non solo una dose sicura per la fertilità, ma addirittura un aiuto naturale come mostrano dati discussi dagli esperti della Società Italiana di Andrologia (SIA) in occasione del loro Congresso Nazionale, durante il simposio "Cucina, Salute & Benessere". La caffeina è un inibitore specifico delle fosfodiesterasi che aumenta la concentrazione del GMP ciclico "messaggero" del segnale di vasodilatazione e di rilassamento del tessuto erettile. 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 conte-

nute 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, dichiara Alessandro Palmieri, presidente SIA e Professore all'Università Federico II di Napoli. Ma oltre a seguire una dieta sana, serve puntare sull'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, così abbiamo pensato di utilizzare una semplice app, scaricabile gratuitamente su tutti gli smartphone per aiutare gli uomini a monitorare la quantità di moto giornaliera attraverso la conta dei passi" spiega Andrea Salonia, ideatore della pasSIApp,

consigliere SIA e Professore Associato di Urologia presso l'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. L'obiettivo era quello di 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". Questo nello specifico l'elenco dei cibi per chi vuole diventare papà. **Agrumi:** contengo-

no vitamina C, antiossidante, e vitamina

A per aumentare la motilità degli spermatozoi. **Pomodori:** contengono licopene, che migliora la motilità degli spermatozoi.

Ortaggi a foglia verde: utili per i contenuti di vitamina C e A e di acido folico, importante per produrre spermatozoi sani. **Carote:** contengono beta-carotene protettivo per lo sperma.

Fagioli: utili per l'acido folico e lo zinco, che aiutano a dare spermatozoi sani e a ridurre la tendenza all'agglutinazione.

Uova: contengono zinco che impedisce agli spermatozoi di agglutinarsi.

Pesce: per i contenuti di acidi grassi omega-3, che migliorano la qualità del seme.

Frutta secca: apporta zinco in quantità, ma anche il coenzima Q10, antiossidante molto efficiente.

Olio extravergine d'oliva: contiene antiossidanti che migliorano la qualità degli spermatozoi. **Cibi no:** carni conservate, formaggi grassi e latte non scremato, bevande zuccherate, alcol, dolci.



Dagli andrologi la dieta ideale per chi vuole diventare papà

