

Home &gt; Salute &gt; Stili di Vita &gt; Movimento e anche qualche caffè proteggono fertilità uomo

Salute Stili di Vita

# Movimento e anche qualche caffè proteggono fertilità uomo

9 giugno 2017

0

f Condividi su Facebook

Tweet su Twitter

G+

P

## SEGUICI

f 9,910 Fans

MI PIACE

G+ 1,557 Follower

SEGUI

Instagram 9,536 Follower

SEGUI

Twitter 15,144 Follower

SEGUI

- Advertisement -

**Ant Fattura**

**FATTURA**  
Professionale  
in pochi  
minuti

## POPOLARE

**Cambio al vertice alle Generali.**  
L'ex Axa Granier guiderà la Francia

13 maggio 2017

**Asilo vietato, dai 6 anni multe ingenti**

20 maggio 2017

**I cinquant'anni del Ciao, quando andavamo in motorino...**

7 giugno 2017

**Rogo Pomezia, indagato amministratore unico EcoX. Il Pm: "Non ci sono..."**

11 maggio 2017

Carica altro &gt;

## Dagli andrologi la dieta per chi vuole diventare papà'

ROMA – 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 aspecifico 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 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, 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 perchè 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:** contengono 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.

[ Fonte articolo: [ANSA](#) ]

Post Views: 18

CONDIVIDI



tweet

Articolo precedente

Psicologa, 'Manchester spartiacque, bimbi nel mirino'

Prossimo articolo

Il ritratto del cyber-maschio, non è lui che fa primo passo

RACCOMANDATA

Cronaca

Maroni inciampa su Riina: polemiche per le dichiarazioni sul boss dei...

Mondo

Gonna a campana - Pubblicità

Politica

Legge elettorale duro Napolitano patto di convenienza tra 4 leader

Alimentazione

Dopo un divorzio, raccontarsi fa bene alla salute

