



ECONOMIA
CULTURA
SCIENZA
SPORTIVO
ESTERI
SALUTE
ITALIA

ULTIME NOTIZIE: AXL ROSE DEBUTTA IN GRANDE STILE CON GLI AC/DC!

Il caffè? Un sostituto naturale del Viagra!

di **Benedetto Segalla** | Mag 30, 2017 | 15:16



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. A promuovere le doti curative e benefiche della **caffeina** contro l'**impotenza** sono gli esperti della **Società italiana di andrologia**, in base ai risultati delle ricerche presentate al congresso nazionale **Sia**. I ricercatori hanno spiegato che la **caffeina** è un inibitore aspecifico della fosfodiesterasi, che aumenta la concentrazione del Gmp ciclico **messaggero** del segnale di vasodilatazione e di rilassamento del tessuto erettile; in altre parole può agire esattamente come un **viagra** naturale, anche se in modo meno esclusivo e selettivo sull'organo. Attenzione però a non esagerare, difatti negli uomini che bevono **più di 3 caffè al giorno**, la **riduzione del rischio di fare flop diminuisce all'aumentare delle tazzine**; ad esempio, in chi consuma dai 171 ai 303 milligrammi di **caffeina**, la percentuale passa dal 42 al 39.

La **dieta Mediterranea** aumenta dal 72% al 95% la quota di spermatozoi sani e di elevata qualità, stando a uno studio italiano discusso durante il congresso. 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. 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. "Sono dunque sempre più numerosi i dati che dimostrano come gli **stili di vita**, in particolare dieta ed **attività fisica**, **siano** essenziali per garantire all'uomo una buona attività sessuale prevenendo molti disturbi", afferma Scroppe: "la buona notizia è che non sono previste rinunce alimentari, anzi i cibi amici della sessualità sono buoni, sani e gustosi a partire dal **caffè**, tanto amato dagli italiani".

Tra gli alimenti consigliati si elencano quelli ricchi di antiossidanti, beta-carotene, licopene e vitamine A e C che combattono i radicali liberi che possono danneggiare il DNA degli spermatozoi.

Lo sport. La corretta alimentazione, resta il punto chiave per una **salute** di ferro, e in questo caso per una **vita sessuale** soddisfacente, tuttavia un secondo decisivo alleato arriva dallo sport.