



MARCHE

SPORT

SPETTACOLI

GOSSIP

ATTUALITÀ

ECONOMIA

MOTORI

VIAGGI

SALUTE

SFOGLIA IL GIORNALE

[Home](#) [Medicina](#) [Bambini e Adolescenza](#) [Benessere e Fitness](#) [Prevenzione](#) [Alimentazione](#) [Salute Donna](#) [La Coppia](#) [Storie](#) [Foto e Video](#) [Focus](#)

Sessualità, caffè alleato dell'uomo: 3 tazzine al giorno anti-flop naturale

Tweet



Caffè alleato delle performance sessuali. Fino a tre al giorno rappresentano un anti-flop naturale, oltre a essere una dose sicura per la fertilità. A scagionare la bevanda tanto amata degli italiani sono gli esperti della Società italiana di andrologia, sulla base degli ultimi dati discussi al congresso nazionale Sia a Milano Marittima.

«La caffeina è un inibitore aspecifico delle fosfodiesterasi - spiega Alessandro Palmieri, presidente Sia e professore all'università Federico II di Napoli - che aumenta la concentrazione del Gmp ciclico "messenger" del segnale di vasodilatazione e di rilassamento del tessuto erettile. In pratica, può agire come un "viagra naturale" anche se in modo meno esclusivo e selettivo sull'organo». Questo meccanismo, secondo l'esperto, «comporta la riduzione fino a un terzo del rischio di disfunzione erettile in chi consuma fino a tre tazzine rispetto a chi non beve 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, infatti - sottolinea - aumenta dal 72% al 95% la quota di spermatozoi sani e di elevata qualità, stando ad uno studio italiano discusso durante il congresso».

Oltre a seguire una dieta sana, chi vuole scongiurare il flop in camera da letto non deve trascurare l'esercizio fisico, perché la sedentarietà è una minaccia per la salute sessuale maschile.

«Una regolare attività fisica migliora la qualità del liquido seminale e dell'erezione, ma un esercizio costante spesso prevede un impegno di tempo poco compatibile con la vita quotidiana» afferma Andrea Salonia, consigliere Sia, associato di Urologia all'università Vita-Salute San Raffaele di Milano e ideatore di passSIApp. Un'app scaricabile gratuitamente su tutti gli smartphone, per aiutare gli uomini a monitorare la quantità di moto giornaliera attraverso la conta dei passi.

«L'abbiamo anche testata - prosegue Salonia - su un gruppo di pazienti con disfunzione erettile, ma non in terapia, spronandoli a misurarsi con se stessi e a quantificare i passi fatti nell'arco di tre mesi consecutivi. Non abbiamo prescritto alcun farmaco, ma abbiamo consigliato di utilizzare la app, con la raccomandazione di aumentare quanto più possibile il numero di passi quotidiani per superare la soglia dei diecimila passi al giorno».

Domenica 28 Maggio 2017, 18:18
© RIPRODUZIONE RISERVATA



Alcolometro



Quanti alcolici potrò bere stasera?

Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso

Stato

Peso

Adesso puoi scegliere due strade:

Cosa bevi di solito?

Scegli la bevanda da bere

[Calcola](#)

Quanto bevi di solito?

Scegli il numero di bicchieri

[Calcola](#)

Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcola-calorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento

Scegli quanto mangiare

Quanto pesi? (in kg)

[Calcola](#)

Cerca farmaci



Trova il farmaco generico equivalente a quello di marca sulla base del principio attivo, del nome, della categoria terapeutica

[Nome commerciale](#)