

fanpage.it

SCIENZE

Roma Milano Napoli



HOME SCIENZE TECH CALCIO DESIGN DONNA VIAGGI MOTORI MUSICA GOSSIP TV CINEMA LAVORO CUCINA

AMBIENTE

SALUTE

MENTE

NATURA E ANIMALI

POPOLI E CULTURE

SCENARI DAL FUTURO

SPAZIO E TEMPO

BUFALE SCIENTIFICHE

COMMENTA

CONDIVIDI

1

Caffè e disfunzione erettile: perché tre tazzine al giorno agiscono da viagra 'naturale'

Il caffè migliora la vita sessuale degli uomini: fino a tre tazzine al giorno si contrasta la disfunzione erettile. Ma non solo. Ecco i consigli alimentari degli esperti.

SALUTE

29 MAGGIO 2017 11:30

di Zeina Ayache

PRIMA PAGINA





Bere fino a tre tazzine di caffè al giorno aiuta a contrastare la disfunzione erettile: questo è quanto dichiarato dagli esperti della Società italiana di andrologia in occasione del congresso nazionale Sia. Ma come è possibile? I ricercatori spiegano che responsabile di questo 'effetto viagra naturale' è la caffeina che agisce da inibitore aspecifico della fosfodiesterasi, proprio come fa il viagra: così facendo favorisce l'afflusso del sangue nei corpi cavernosi del pene inducendo così l'erezione.

Tre tazzine al giorno tolgono il viagra di turno. Secondo Alessandro Palmieri, presidente Sia e professore all'Università Federico II di Napoli, la caffeina "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".

Non solo caffè. La caffeina non è l'unica sostanza che ingeriamo che fa bene alla salute sessuale. I ricercatori spiegano infatti che in generale la dieta mediterranea è un tocco sano per gli uomini: "la dieta mediterranea aumenta dal 72% al 95% la quota di spermatozoi sani e di elevata qualità". 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. In poche parole, gli uomini dovrebbero mangiare più agrumi, pomodori, carote, ortaggi a foglia verde, uova, fagioli, latticini scremati, frutta secca e pesce.

Non solo cibo. L'alimentazione sana ed equilibrata non è però l'unica amica degli uomini. Per migliorare la vita sessuale, i ricercatori consigliano anche di fare regolare attività fisica che migliora la qualità dello sperma e dell'erezione stessa. Insomma, per contrastare la disfunzione erettile si consiglia di agire su più fronti.

Vota l'articolo:



3 su 5.00 basato su 1 voti.

Zeina Ayache

La NASA conferma: "Nell'oceano di Encelado è possibile che ci sia vita"

Il "Gran Finale" della sonda Cassini

Il tuffo tra gli anelli di Saturno

Tracce di molecole organiche su Cerere



Dormire poco fa male al cervello: lo può portare ad auto-divorarsi e si rischia l'Alzheimer

2.157



Perché le capre si arrampicano sull'Argan e sputano i semi da 10 metri di altezza

145



Osteoartrite addio: crea penna che stampa cellule staminali in 3D e ripara la cartilagine

185



Tumore al polmone: in prima linea il farmaco che riduce del 40% il rischio di morte

454



Morto Giovanni Bignami: l'astrofisico di Geminga, la 'stella che non c'è'

148



segui
Fanpage.it
su Facebook



segui
Fanpage.it
su Twitter

Follow