



SEGUICI SU



HOME AMBIENTE ALIMENTAZIONE MOBILITÀ CASA ENERGIA **BENESSERE** VIAGGIARE

Cerca...

HOME ► BENESSERE ► News ► Il cibo che ci intossica: dove si nascondono i batteri?

Vuoi diventare papà? Scopri la dieta della fertilità consigliata dagli andrologi

La fertilità dipende anche da cosa mangiamo e dallo stile di vita: movimento e caffè possono aiutare chi vuole avere un figlio

👍 Mi piace 1

👍 Condividi 0

SALUTE BENESSERE UOMO



Una delle abitudini più amate dagli italiani, la tazzina di caffè, secondo gli ultimi studi è anche un ottimo alleato per chi vuol diventare papà. Tre tazzine al giorno possono "dare una mano", secondo gli esperti della [Società Italiana di Andrologia](#) (SIA).

"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."

E la caffeina non è l'unica sostanza che favorisce il benessere sessuale: molti cibi della tradizione italiana aiutano. 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.

Mangiare bene però non basta: dobbiamo [fare esercizio fisico](#). La sedentarietà è sempre una minaccia per la salute sessuale dell'uomo.

"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



VIDEO

7 parole



Blue Economy: intervista a Gunter Pauli

Eco Story #7

Car pooling

Un moderno Leonardo da Vinci

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER

email

ISCRIVITI

Privacy e Termini di Utilizzo

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". [Scopriamo la camminata perfetta in sette semplici "passi"](#).

Ecco 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 ridurne 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.

Mi piace 1

Condividi 0

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE



Italiani poco informati su infertilità e cure



Si alla fecondazione eterologa. Cade il divieto della legge 40



Pausa... Yogurt!



Fecondazione eterologa: gratis, ma solo per donne fertili



Addio espresso, arriva il caffè da masticare



Ecoinvenzioni: il bar-caffè mobile che si sposta con la bici ad energia solare



AMBIENTE	ALIMENTAZIONE	MOBILITÀ	CASA	ENERGIA	BENESSERE
NEWS	NEWS	NEWS	NEWS	NEWS	NEWS
ANIMALI DOMESTICI	BIOLOGIA	AUTO	ARREDAMENTO	SOLARE	RIMEDI NATURALI
ECONOMIA	DELL'ALIMENTAZIONE	MOTO	RISPARMIO	EOLICA	TERME SPA
ACQUA	DIETE	BICI	ARCHITETTURA	IDROELETTRICA	BAMBINI
SUOLO	RICETTE	BARCHE E NAVI	GIARDINO	GEOTERMICA	FITNESS E SPORT
RIFIUTI E RICICLO	AGRICOLTURA	AEREI	ECO-SOLUZIONI	BIOMASSE	BELLEZZA E SALUTE
INQUINAMENTO	VINO E OLIO	TRASPORTI	BIOEDILIZIA	GAS	ERBORISTERIA
	PRODOTTI TIPICI				
		VIAGGIARE	CANALI		
		NEWS	ECO-INVENZIONI		
		ITINERARI	VIDEO		
		MARE	SCIENZE		
		MONTAGNA	RUBRICHE		
		CITTÀ D'ARTE	RICERCHE		
		PARCHI NATURALI	FIERE ED EVENTI		
		SITI UNESCO	SPECIALI		