

SALUTE: CAFFE' ALLEATO DEL SESSO, FINO A 3 TAZZINE AL DI' ANTI-FLOP NATURALE

Roma, 29 mag. (AdnKronos Salute) - 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 dagli italiani sono gli esperti della Società italiana di andrologia, sulla base degli ultimi dati discussi al congresso nazionale Sia, a Milano Marittima, durante il simposio 'Cucina, salute & benessere'.

"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 'messaggero' 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 sul pene". 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 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, infatti - sottolinea - aumenta dal 72% al 95% la quota di spermatozoi sani e di elevata qualità, stando a 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 dello sperma e dell'erezione, ma un esercizio costante spesso prevede un impegno di tempo poco compatibile con la vita quotidiana", afferma Andrea Salonia, consigliere Sia, professore associato di Urologia all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano e ideatore di pasSIApp. Si tratta di 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 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", evidenzia.

"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", commenta Fabrizio Scropo, membro del Consiglio direttivo Sia. Per l'esperto, 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".

La dieta mediterranea è "il cardine per il benessere maschile, con qualche piccola differenza a seconda dello scopo che ci si prefigge. I cibi alleati per i futuri papà - elenca - sono soprattutto gli alimenti ricchi di antiossidanti, beta-carotene, licopene e vitamine A e C, che combattono i radicali liberi responsabili di danni al Dna degli spermatozoi. Via libera quindi ad agrumi, pomodori, carote e ortaggi a foglia verde che favoriscono la produzione di spermatozoi sani e mobili, ma anche allo zinco che evita l'agglutinazione degli spermatozoi migliorandone la mobilità e si trova in uova, fagioli, latticini scremati e

frutta secca, oppure agli acidi grassi omega-3 del pesce, che migliorano la qualità del seme".

Gli uomini che invece vogliono migliorare la vita sessuale - secondo gli esperti - possono favorire l'erezione portando in tavola cibi che stimolano o apportano ormoni sessuali maschili, come gli asparagi o la cicoria, che contengono vasodilatatori, come il peperoncino, oppure alimenti come l'aglio che migliorano la circolazione del sangue. Si può arricchire la dieta mediterranea con "l'avocado, che favorisce l'equilibrio ormonale, o con le ostriche, che grazie allo zinco promuovono la produzione di testosterone", conclude Scroppo.

Servizio di aggiornamento in collaborazione con: