



Data 29-05-2017

Pagina

Foglio 1 / 2

Questo sito utilizza cookie di profilazione, propri o di altri siti, per inviare messaggi pubblicitari mirati. Se vuoi saperne di più clicca qui. Se accedi a un qualunque elemento sottostante questo banner acconsenti all'uso dei cookie.

Ok



NOW ON AIR

Music and Cars

DJ GIUSEPPE E FABIOLA



ASCOLTA LA DIRETTA



REPLICHE



PODCAST



CONCORSI



WEB RADIO



Tutto News

TUTTO NEWS

## IL CAFFÈ? UN SOSTITUTO NATURALE DEL VIAGRA!

Secondo gli esperti bastano tre tazzine al giorno per combattere la disfunzione erettile.

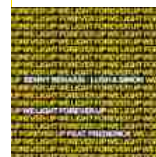


### CLASSIFICHE



NEW 4 YOU

FABIO ROVAZZI  
FT. GIANNI  
MORANDI  
VOLARE

LA PLAYLIST DI  
RADIO 105

BENNY BENASSI  
& LUSH &  
SIMON FT.  
FREDERICK  
WE LIGHT FOREVER UP



DISCOMANIA MIX

ICARUS  
KING KONG



29 Maggio 2017

#### Topics:

caffè, dieta mediterranea, attività sessuale

#### CONTENUTI CORRELATI



#### ARTICOLO

TUTTONEWS

In Slovacchia hanno inventato il caffè trasparente



Nocte di fuoco in vista? Meglio bersi qualche caffè. Sembra strano ma è proprio quello che raccomandano gli esperti se vogliamo avere un'ottima **vita sessuale**. Dieta mediterranea, tanta attività fisica e almeno **tre tazzine** al giorno della miracolosa bevanda: è questo che suggeriscono i portavoce della **Società Italiana di Andrologia (SIA)** dopo i risultati mostrati durante l'incontro a tema "*Cucina, Salute & Benessere*" presso il congresso nazionale tenutosi a Milano Marittima.

La **caffeina** ha il potere di aumentare la vasodilatazione e il rilassamento del tessuto del pene, comportandosi come Viagra naturale, ed è stata inserita tra le sostanze cardine che favoriscono l'attività sessuale. Un contributo importante allo stile di vita sano viene anche dalla **dieta mediterranea**: i cibi alleati sono agrumi, pomodori, carote e verdure a foglia verde, che contengono antiossidanti e vitamine, ma anche uova, fagioli, latticini scremati, frutta secca e pesce, in grado di migliorare la **qualità del seme** e ridurre i danni al dna degli spermatozoi.

**Fabrizio Scroppo**, componente del Consiglio Direttivo SIA, suggerisce invece a chi desidera migliorare la vita sessuale l'assunzione di alimenti come asparagi, cicoria, aglio e **peperoncino**, che contengono vasodilatatori e favoriscono la circolazione del sangue. Da non sottovalutare anche l'avocado, per l'equilibrio ormonale, e le ostriche, per la produzione del **testosterone**.

Anche l'**attività fisica** è un toccasana per le proprietà dello sperma e per l'**erezione**. Secondo uno studio è raccomandabile superare almeno la soglia dei **10 mila passi al giorno** per mantenersi in forma: il movimento regolare ha potenziali effetti sul benessere e sulla sessualità maschile. "*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 Scroppo: "*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*".

Lunga vita al caffè allora, capace sì di mantenerci attenti, ma a quanto pare anche di svegliarci la passione!

## Scelti per te / News



TUTTO NEWS

TUTTO NEWS



TUTTO NEWS

TUTTONEWS



TUTTO NEWS

TUTTO NEWS

[VAI ALLA DIRETTA](#)



#### TRENDS

Le cose assurde che puoi vedere in metropolitana



5 segnali che confermano che non ti ama più



5 cose da non fare assolutamente dopo il sesso

#### SEGUICI



#### 105 CONSIGLIA



**RADIO 105 RADIO PARTNER DI AMICI**

Radio 105 entra nella scuola di Amici.. con Ylenia e Dario Spada!



#### NEWS

Maccio Capatonda torna al cinema con "Omicidio all'italiana" e parla "terrone"



**LA NUOVA CAMPAGNA DI ACTIONAID PER L'ADOZIONE A DISTANZA CHE PARLA AGLI INNAMORATI**

A SAN VALENTINO MOLTIPLICA IL TUO AMORE!

#### IN EVIDENZA