



Accetta la privacy policy e la cookie policy per visualizzare il contenuto.

HOME | INFORMARSI | SOSTENIBILITÀ | ENERGIA | AZIENDE GREEN | TECNO | ABITARE | BENESSERE | AMICI ANIMALI

SERVIZI GREEN: EVENTI | FORMAZIONE | AZIENDE | COMUNICATI STAMPA | SEGNALE AD IMPRONTA UNIKA

Redazione

SEI IN: HOME / ALIMENTAZIONE E SALUTE / TRE TAZZINE DI CAFFÈ AL GIORNO COMBATTONO LA DISFUNZIONE ERETTILE

## Tre tazzine di caffè al giorno combattono la disfunzione erettile

Gli uomini che bevono tre tazzine di caffè al giorno hanno meno probabilità di avere la **disfunzione erettile**. 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' quanto emerge dal congresso nazionale Sia (Società italiana di andrologia).

L'associazione tra caffeina e **disfunzione erettile** si è dimostrata valida anche tra gli uomini che presentavano alcuni fattori di rischio importanti. "Abbiamo visto una riduzione della prevalenza di disfunzione erettile negli uomini che erano obesi, sovrappeso e ipertesi, ma non nei diabetici" spiegano i ricercatori, "Il diabete è uno dei più forti fattori di rischio per la disfunzione erettile, quindi questo risultato non sorprende".

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 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.



Ma oltre a seguire una dieta sana, serve puntare sull'esercizio fisico perchè 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, così abbiamo pensato di utilizzare una semplice app, scaricabile 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".

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.

29/05/2017

di Alfie Borromeo

Condividi questo articolo:

Accetta la privacy policy e la cookie policy per visualizzare il contenuto.

Accetta la privacy policy e la cookie policy per visualizzare il contenuto.

### SEGNALE AD IMPRONTA UNIKA

Invia la tua segnalazione direttamente alla redazione di Impronta Unika tramite il form di contatto....

- Comunicati stampa
- Aziende green
- Eventi
- Corsi di formazione

### NEWSLETTER

Nome

Cognome

Email

☐ Dichiaro di aver letto, ai sensi dell'art. 13 D.Lgs 196/2003, la [Privacy Policy](#) e di autorizzare il trattamento dei miei dati personali.

Iscriviti

### SOCIAL

Tweets di Impronta Unika

Accetta la privacy policy e la cookie policy per visualizzare il contenuto.