

GLI ANDROLOGI: "TRANQUILLI, L'ESPRESSO FA BENE AL SESSO, E' UN VIAGRA NATURALE

MILANO MARITTIMA (Ravenna) Un caffè a colazione, una tazzina dopo pranzo, un'altra pausa-espresso a metà pomeriggio: un'abitudine che non è dannosa per chi vuole diventare papà.

Perché il caffè è stato scagionato dagli ultimi studi e tre tazzine al giorno sono non solo una dose sicura per la fertilità, ma addirittura salvaflop naturale, come mostrano dati discussi dagli esperti della Società Italiana di Andrologia (SIA) in occasione del loro Congresso Nazionale, durante il simposio Cucina, Salute & Benessere.

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.

In pratica può agire come un viagra naturale anche se in modo meno esclusivo e selettivo sul pene.

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.

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", ha detto Alessandro Palmieri, presidente SIA e Professore all'Università Federico II di Napoli.

Chi vuole scongiurare il flop fra le lenzuola, oltre a seguire una dieta sana, deve puntare sull'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. 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.

La nostra pasSIApp è molto facile da utilizzare e l'abbiamo anche testata 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 con l'obiettivo 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.

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" ha commentato Fabrizio Scropo, membro Consiglio Direttivo SIA.

Che ha aggiunto: "La buona notizia è che sul versante dell'alimentazione non sono previste rinunce, 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 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.

Lo zinco si trova in uova, fagioli, latticini scremati e frutta secca. Oppure agli acidi grassi omega-3 del pesce che migliorano la qualità del seme.

Un'alimentazione ricca invece di carni conservate, formaggi e latte non scremato, bevande zuccherate, alcol e dolci peggiora la qualità dello sperma. E riduce le probabilità di fecondazione.

Gli uomini che invece vorrebbero una vita sessuale più scattante possono favorire l'erezione portando in tavola cibi che stimolano o apportano ormoni sessuali maschili.

Per esempio gli asparagi o la cicoria, che contengono vasodilatatori, come il peperoncino. Oppure alimenti come l'aglio che migliorano la circolazione del sangue.

Qualche incursione al di fuori della dieta tipicamente mediterranea è concessa con l'avocado, che favorisce l'equilibrio ormonale. O anche con le ostriche che grazie allo zinco promuovono la produzione di testosterone conclude Scropo.

Uno stile di vita sano passa anche dallo stop al fumo. Perché più di dieci sigarette al giorno riducono concentrazione e motilità degli spermatozoi. E aumentano del 30% il rischio di disfunzione erettile. Se si superano le venti sigarette, la probabilità raddoppia e arriva al 60% rispetto a chi non ha mai fumato.

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 ridurre 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

Cibi e bevande anti-flop

Tre caffè al giorno non compromettono la fertilità e riducono il rischio di disfunzione erettile;

asparagi: grazie alla vitamina E stimolano la produzione di ormoni maschili potenziando la funzione sessuale;

cicoria: contiene androstenedione, ormone sessuale utile per l'uomo;

peperoncino: potente vasodilatatore, migliora l'erezione agendo sui vasi dei corpi cavernosi. Ma non si deve esagerare o si rischia di infiammare la prostata.

aglio: migliora la circolazione del sangue con effetti benefici sull'erezione;

mandorle: grazie agli antiossidanti e agli acidi grassi polinsaturi hanno un buon effetto sulla capacità sessuale;

zenzero: ricco di antiossidanti, favorisce la produzione ormonale endogena;

avocado: grazie agli acidi grassi che contiene promuove un corretto equilibrio ormonale

maschile ;

ostriche: grazie all'alto contenuto di zinco stimolano la produzione di testosterone;

Cibi no: pepe, alcol, insaccati e fritti, latticini, caffè e cioccolato in quantità eccessive perché possono infiammare la prostata.

Gli altri alleati per una buona sessualità

10.000 passi al giorno: migliorano la funzionalità sessuale e possono risolvere problemi di disfunzione erettile

No al fumo: oltre 10 sigarette al giorno il rischio di disfunzione erettile sale del 30%. Con più di 20 sigarette cresce del 60%.

Info

<http://www.andrologiaitaliana.it/>