



Registrati

Accedi



AMBULATORI

POLIAMBULATORI

CLINICHE PRIVATE

STUDI PRIVATI

ALTRE STRUTTURE

Medici e Professionisti

Schede

Eventi

Articoli

News

Specializzazioni

Esami

Cerca

Tweet

SESSUALITÀ, CAFFÈ ALLEATO DELL'UOMO: 3 TAZZINE AL GIORNO ANTI-FLOP NATURALE

📅 Pubblicato: 28 Maggio 2017 Categoria: [News](#)



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 degli italiani sono gli esperti della Società italiana di andrologia, sulla base degli ultimi dati discussi al congresso nazionale Sia a Milano Marittima.

«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 sull'organo». 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 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 ad 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 del liquido seminale e dell'erezione, ma un esercizio costante spesso prevede un impegno di tempo poco compatibile con la vita quotidiana» afferma Andrea Salonia, consigliere Sia, associato di Urologia all'università Vita-Salute San Raffaele di Milano e ideatore di passSIApp. 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

STRUTTURE NUOVE O AGGIORNATE



Studio medico

ostetricia e ginecologia Dr Ivo Lai



S.C.A.R.L.



Centro Medico

Hippocrates



Dott.ssa

Monica Cappello - Psicologa - Sessuologa TORINO



Studio Privato

Dott.ssa Monia Ferretti

[tutte le strutture](#)

ULTIMI ARTICOLI



Il nuovo regolamento

comunitario sui cosmetici:
principali novità ed
osservazioni critiche



Conservazione delle

staminali del cordone: come è
fatta una biobanca?



Rosolia in

gravidanza: come prevenirla?



Pollini ed indicazioni

del Ministero della salute



Le mille diete

dell'estate

[tutti gli articoli](#)

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 diecimila passi al giorno».

[vai all'articolo originale >>](#)



scritto da [Messaggero.it](#) Ultima modifica: 28 Maggio 2017 Visite: 3

Avanti >

PROSSIMI EVENTI



Corso teorico

pratico sull'Eco Color Doppler transcranico



Sindrome

dell'intestino irritabile e microbiota intestinale



Incroci Fasciali

Fascial Cross Roads Roma
21-22 Ottobre 2017



Riabilitazione

Neurocognitiva del paziente emiplegico...

[tutti gli eventi Q](#)

ULTIMI ISCRITTI



Francesco Fiordaliso



Livio Pagliani



Stefania Valvecchia



Sonia Maria Devillanova



Andrea Cazzorla

[tutti gli iscritti Q](#)

Preparazione agli esami

- [Esami Medici Strumentali](#)
- [Guida alla preparazione degli Esami Medici Strumentali](#)

Categorie Articoli

Alimentazione

Allergie

Approfondimenti

Capelli

Cosmetologia

Esami Medici