

LUNEDÌ 29 MAGGIO 2017

23:33 CRONACHE SPORTIVE Il Palermo batte l'Empoli 2-1 e spedisce in B i



Cerca



PALERMOMANIA.IT

IL GIORNALE DI PALERMO A 360°

Testata Giornalistica registrata al Tribunale di Palermo n° 15 Del 27/04/2011

CHI SIAMO RUBRICHE INTERVISTE VIDEO AZIENDEMANIA NEWSLETTER FOTO ANNUNCI AFORISMI PER LA PUBBLICITÀ CONTATTI

ALTRE NEWS

FERTILITÀ

Movimento e tre tazzine di caffè al giorno per proteggere la fertilità maschile

Un caffè a colazione, una tazzina dopo pranzo, un'altra pausa-espresso a metà pomeriggio: un "vizio" che non è dannoso per chi vuole diventare papà, anzi...

HOME > SALUTE E BENESSERE

di Palermomania.it | Pubblicata il: 28/05/2017 - 22:07:28 | Letto 362 volte



Un caffè a colazione, una tazzina dopo pranzo, un'altra pausa-espresso a metà pomeriggio: un "vizio" che non è dannoso per chi vuole diventare papà, anzi gli ultimi studi hanno dimostrato che tre tazzine al giorno sono non solo una dose sicura per la **fertilità**, ma addirittura un aiuto naturale. È quanto mostrano i 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 "messenger" 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".

INFORMATICA Netizen
Formazione e Servizi

- Computer Essenziale
- Online Essentials
- Word Processing
- Spreadsheets
- IT Security
- Presentation
- Online collaboration

ECDL AICA NUOVA SCOL

TEST CENTER ACCREDITATO AICA

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
+39 091 688 82 36

OFFERTE IMMOBILIARI
sponsored by **PALERMOMANIA.IT**

TROVA CON NOI LA CASA DEI TUOI SOGNI

LEGGI ALTRE NEWS



28/05/2017

Troppe proteine nella prima infanzia aumentano il grasso corporeo, ma non i muscoli



26/05/2017

L'età giusta per diventare mamma? Secondo le donne italiane tra i 35 e i 40



23/05/2017

Dimagrire? Non basta la dieta. La chiave è nel cervello



23/05/2017

L'esercizio fisico è un'arma contro ben 22 malattie

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 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**, *"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"*.

Vediamo nello specifico qual è l'elenco dei 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.

Palermomania.it - Testata Giornalistica registrata al Tribunale di Palermo n° 15
Del 27/04/2011

 [Torna indietro](#)

 [STAMPA ARTICOLO](#)

Vota questo articolo:  3

Questo articolo ha ricevuto commenti!

 **Lascia un tuo commento:**

Email:

(Il tuo indirizzo email non verrà pubblicato.)

Autore:

Commento:

Informativa sulla privacy

Privacy - D.Lgs. 196/2003: Si informa che i dati forniti saranno tenuti rigorosamente riservati e potranno essere utilizzati



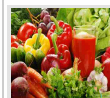
23/05/2017

Prevenzione: test HIV gratuiti e rapidi presso la sede di Arcigay Palermo



23/05/2017

Procreazione medicalmente assistita: dieci coppie trattate all'ospedale Cervello



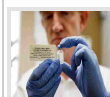
23/05/2017

A Palermo scoppia la "centrifugato - mania". Coldiretti: verificare provenienza di frutta e verdura



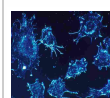
21/05/2017

Un giorno di digiuno per disintossicare l'organismo



21/05/2017

Vaccini obbligatori nelle scuole, i presidi totalmente a favore



20/05/2017

Tumori, ricercatori italiani realizzano molecola che distrugge le cellule malate



19/05/2017

Vaccini, approvato decreto sull'obbligo nelle scuole



17/05/2017

Salute, al Sud un italiano su 10 rinuncia a visite specialistiche per motivi economici

 Altre News

TAG:

CAFFÈ

FERTILITÀ MASCHILE

UOMINI

CIBI

MOVIMENTO