

## Tre tazzine di caffè contro i flop a letto



sanihelp.it

Valeria Ghitti  
Un giorno fa

CONDIVIDI

CONDIVIDI

TWEET

E-MAIL

Sanihelp.it - Se troppo caffè può non essere consigliato per la salute sessuale, fino a tre tazzine al giorno non solo non fanno male, ma sono addirittura alleate dell'uomo. La conferma arriva dagli esperti della Società italiana di andrologia, sulla base degli ultimi dati discussi al congresso nazionale Sia, durante il simposio Cucina, salute & benessere.



© Thinkstock Tre tazzine di caffè contro i flop a letto

«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» spiega Alessandro Palmieri, presidente Sia e professore all'Università Federico II di Napoli. «Questo meccanismo 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 dal 72 per cento al 95 per cento la quota di spermatozoi sani e di elevata qualità, stando a uno studio italiano discusso durante il congresso» continua l'esperto.

In particolare, gli uomini che vogliono migliorare la vita sessuale 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.

### GUARDA ANCHE

Sponsorizzato da Outbrain



Surroga mutuo? Con Ubi Banca TAN fisso da 1.50% e TAEG da 1.51%, calcola...



Mal di schiena? Potrebbe essere la Spondilite Anchilosante, scopri di più



Se lo stipendio non ti basta, ecco i 5 consigli da non perdere

### I PIÙ VISTI SU MSN



Sopracciglia: a ogni viso la sua forma!

DeAbyDay su MSN



Anastasi attacca Higuain: "Ha sempre qualche..."

Il Giornale su MSN



Fiori di zucca ripieni di patate

Il Cucchiario d'Argento su MSN



Allegri e falliti

Corriere della Sera su MSN

### SCELTI PER TE



Investire 5 euro alla volta? Il risultato potrebbe essere sorprendente

Gimme5



Occhiali progressivi High-End a...  
occhiali24.it

Sponsorizzato da Outbrain

### ALTRO DA SANIHELP.IT

