



» cerca



scrivi a Leggo



rss



mobile / iPhone

Lunedì 7 Novembre 2011 / ultimo aggiornamento h 9:44

sfoglia il giornale ► Roma Milano



V. M. BATTISTINI 606 - ROMA (RM)
Tel. 06 45432303
giandomenico@hotmail.com



HOME ITALIA ESTERI ECONOMIA SPORT SPETTACOLI GOSSIP SALUTE FOTOGALLERY CASA

◀ Vedi tutte le news di SALUTE

SESSO, NIENTE FUMO E SPORT: LE 10 REGOLE DEGLI ANDROLOGI

Venerdì 04 Novembre 2011 - 18:37
Ultimo aggiornamento: 18:39



ROMA - Che deve fare un uomo per stare bene? Un comportamento sessuale sano, niente fumo, sport e controlli regolari. Sono solo alcune delle 10 regole d'oro che la Società italiana di andrologia (Sia) ha stilato per il benessere e la salute sessuale. A ricordarle, oggi a Fiuggi nel corso del XXVII congresso nazionale Sia, gli esperti riuniti fino a domani.

1) Adottare un sano comportamento sessuale proteggendo se stesso e gli altri: usare il preservativo, evitare bruschi movimenti di angolazione del pene durante la penetrazione e curare l'igiene personale.

2) Evitare il fumo: la sigaretta è stata associata, nell'immaginario cinematografico, al fascino maschile. In realtà, questa immagine non corrisponde a quanto oramai centinaia di studi scientifici hanno evidenziato, e cioè che il fumo riduce le performance sessuali.

3) Avere cura dell'alimentazione e tenere sotto controllo il peso: una errata alimentazione può determinare elevati valori di grassi e zuccheri nel sangue, e fungere da fattore di innesco di diabete; un eccessivo consumo di sale è uno dei fattori causali che producono ipertensione. Le dislipidemie, il diabete e l'ipertensione sono universalmente riconosciuti fattori associati a difficoltà di erezione, oltre a costituire importanti fattori di rischio cardiovascolare. Anche l'abuso di alcol svolge un ruolo deleterio sia sulla capacità sessuale che sulla fertilità. L'obesità è stata inoltre identificata come significativamente correlata al deficit erettile.

4) Fare sport, ma correttamente: una regolare attività fisica consente di migliorare le proprie prestazioni sessuali. Naturalmente tutto si deve svolgere in funzione della propria età e delle proprie condizioni fisiche. Tuttavia già una buona passeggiata a passo veloce per circa 30 minuti al giorno consente di protrarre fino a tarda età la possibilità di avere rapporti sessuali.

5) Avere una sana vita affettiva, lavorativa e relazionale: prendersi cura di sé è importante perché per stare bene è necessario conoscersi, accettarsi, volersi bene. Se staremo più in contatto con noi stessi e con il nostro corpo riusciremo anche a intrecciare relazioni positive con gli altri. Le cosiddette sindromi da stress cronico tipiche di chi dedica troppo tempo al lavoro, o di chi si sottopone ad eccessivi carichi di lavoro fisico possono essere responsabili di blocco della produzione di testosterone e di una eccessiva liberazione di mediatori chimici quale adrenalina e serotonina, con conseguente riduzione dell'attività sessuale.

6) Fare attenzione ai rischi di alcune professioni: la salute dell'individuo nell'ambiente di lavoro è tutelata da norme di sicurezza ed è previsto un controllo da parte dei Servizi di medicina preventiva sulla loro stretta osservanza. Purtroppo non rientrano tra questi controlli anche quelli relativi alla funzione riproduttiva. È noto che l'esposizione occupazionale a molti agenti chimici o fisici può produrre danni, anche irreversibili, a carico dell'apparato riproduttivo maschile; di alcuni il meccanismo d'azione è noto da tempo di altri si sa ancora poco. È pertanto raccomandabile che siano adottate tutte le precauzioni previste dalla legge.

7) Prevenire e curare diabete e ipertensione: la malattia diabetica può provocare danno alla funzione erettile in molti modi. Sono state infatti documentate alterazioni neurologiche peniene, così precoci che talora la difficoltà di erezione è il primo sintomo della malattia. È noto inoltre un danno strutturale sia a carico della struttura delle pareti vasali (micro e macroangiopatia), che del tessuto cavernoso del

TAG

Articoli correlati

- SESSO, ITALIANI IN DIFFICOLTÀ: IN 7 MILIONI HANNO PROBLEMI
- SESSO ORALE È PERICOLOSO: PROVOCA CANCRO ALLA GOLA

sessuale, funzione, erezione, controlli, fumo, pene, sesso



IN PRIMO PIANO

ECONOMIA

- L'ITALIA È SOTTO ATTACCO: SPREAD RECORD A 480 PUNTI. PIAZZA AFFARI APRE IN CALO

ITALIA

- MALTEMPO: PO IN ALLERTA, 2 DISPERSI A MATERA - VIDEO

ITALIA

- MARONI: "PROBLEMA NEL PDL. MAGGIORANZA NON C'È" VIDEO

ITALIA

- ANZIANA SOFFOCATA IN CASA: IN MANETTE UNA COPPIA FOTO

ITALIA

- RUBA E TENTA DI VIOLENTARE UN CANE: PASTORE NEI GUAI

LE PIÙ LETTE

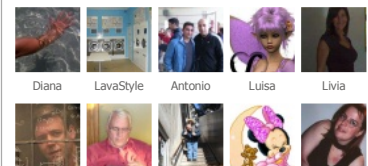
◀ Le notizie più lette su Leggo.it



Leggo - Il sito ufficiale su Facebook

Mi piace

Leggo - Il sito ufficiale piace a 86,868 persone.



Diana LavaStyle Antonio Luisa Livia
Christian Ron Roberto Mary Silvia

Plug-in sociale di Facebook

SONDAGGI

Alluvioni, la tragedia si poteva evitare?

- ☐ Sì
☐ No
☐ Non so

Vota

Risultati

pene. L'ipertensione, a sua volta, provoca una vasculopatia ipertensiva, con alterazioni e sovvertimento della normale struttura dei vasi sanguigni. Il tessuto cavernoso del pene in particolare è a tutti gli effetti una struttura vascolare esso stesso. Inoltre, i farmaci antipertensivi, per la semplice azione di abbassare la pressione arteriosa sistemica, determinano come effetto diretto una ridotta pressione di perfusione del tessuto del pene, aggravando ulteriormente la funzione erettile.

8) Non trascurare i controlli nell'infanzia: alcune alterazioni della funzione sessuale in età adulta hanno la loro origine in problemi irrisolti o risolti tardivamente in età infantile. Nel bambino deve essere controllata la corretta formazione dei genitali esterni: il criptorchidismo - mancata discesa di uno o entrambi i testicoli nello scroto - si ha in circa 1 bimbo ogni 100. È considerato una delle cause più frequenti di sterilità, ma anche di tumori testicolari. La fimosi, cioè l'impossibilità di scoprire il glande, è molto frequente nei primi anni di vita ed è una condizione fisiologica, ma se non si risolve spontaneamente dopo i 4-5 anni si deve intervenire. In caso di qualsiasi dubbio può essere utile consultare il medico curante ed eventualmente lo specialista andrologo.

9) Fare una visita andrologica in età adulta: la necessità di fare controlli andrologici anche nell'adulto, non solo in caso di patologia, scaturisce prima di tutto dai dati epidemiologici che mostrano come in Italia il 12,8% degli uomini abbiano problemi di erezione, il 30% lamenti eiaculazione precoce e come, in caso di infertilità in almeno il 50% dei casi il problema sia maschile. In particolare, se hai un problema sessuale è importante che tu ne parli con un medico. Ciò non solo perché questo può essere risolto, migliorando la qualità della tua vita e di quella della tua partner, ma anche perché la tua difficoltà di erezione potrebbe essere il primo campanello di allarme di altre malattie, che non hanno ancora dato altri segni di sé.

10) Fare una visita andrologica anche nella terza età: l'avanzare dell'età può determinare un progressivo indebolimento di alcune funzioni quali ad esempio la vista, l'udito e anche la funzione sessuale. Consultare l'andrologo per far presente e curare problemi di deficit dell'erezione non deve essere considerato diverso dal rivolgersi all'oculista o all'otorinolaringoiatra per risolvere i problemi della vista o dell'udito.

Consiglia

Consiglia questo elemento prima di tutti i tuoi amici.

facebook  Diventa fan di **LEGGO** su Facebook



Источник Фьюджи. Италия

Сайт эксклюзивного представителя в России, Белоруссии и Казахстане
www.spafiuggi.it

0 commenti

INSERISCI UN COMMENTO

Nome:

email:

Nome: ☒ Email: ☐ (indicare se si desidera pubblicare il nome o l'indirizzo email)

Titolo:

Testo (max 2000 caratteri):

caratteri rimanenti: 2000

Invia


Si raccomanda di rispettare la [netiquette](#).
Il commento verrà pubblicato dopo esser stato vagliato dalla redazione.
I commenti inviati dopo la mezzanotte saranno pubblicati il mattino seguente
Per segnalare problemi: leggo@leggoposta.it

L'Europa riuscirà a superare la crisi?
















- ☐ Sì
☐ No
☐ Non so

Vota

Risultati

 Tutti i sondaggi

METEO

	Nord	Centro	Sud	Isole	
	Roma	Firenze	Ancona	Perugia	Pescara
Lun 7	 15/10°	 22/10°	 15/10°	 22/10°	 22/10°
Mar 8	 15/10°	 22/10°	 15/10°	 22/10°	 22/10°
Mer 9	 15/10°	 22/10°	 22/10°	 22/10°	 22/10°

Tutte le previsioni

PROFESSIONE LAVORO

ANNUNCI, BANDI E CONCORSI
Tante opportunità professionali
Un motore di ricerca ti aiuterà a trovare l'offerta corrispondente al tuo profilo

LEGALMENTE

APPALTI
Il sito degli appalti
Ricerca per comune, regione o tipologia

ASTE GIUDIZIARIE
Il sito delle vendite giudiziarie
Ricerca per Città o per Tribunale

PIEMME

Concessionaria di pubblicità
www.piemmeonline.it
Per la pubblicità su questo sito, contattaci

MUTUI CASA
www.settorefinanza.com
I migliori **Mutui** per la casa nella tua città.
Richiedi online dei preventivi per il tuo mutuo