



sabato, novembre 5th, 2011

Italiani, anarchici del sesso. Dagli andrologi dieci regole d'oro

Gli italiani improvvisano, non si curano, lo fanno troppo tardi. Sono sessualmente anarchici. Sono dieci le «regole d'oro» per tutelare la salute sessuale e riproduttiva degli uomini. A stilarle la Società Italiana di Andrologia (Sia) al 27/mo Congresso nazionale conclusosi oggi a Fiuggi. In Italia, è stato sottolineato dagli esperti Sia, il 12,8 % degli uomini ha problemi di erezione, il 30% lamenta eiaculazione precoce e nelle coppie, in caso di infertilità, in almeno il 50% dei casi il problema risulta maschile. Ecco il decalogo “salva-macho”: – Adottare un sano comportamento sessuale. Dal sesso sicuro, cioè con preservativo, all’evitare bruschi movimenti di angolazione del pene che un organo fragile, fino all’igiene quotidiana nella zona genitale; – Evitare il fumo; – cura dell’alimentazione e del peso; – regolare attività fisica, in forma corretta: 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; – sana vita affettiva, lavorativa e relazionale; – Attenzione ai rischi di certe professioni, come quelle che espongono a molti agenti chimici o fisici, o ad attività lavorative stressanti e/o usuranti. – Prevenire o curare diabete ed ipertensione; – non trascurare i controlli nell’infanzia: il criptorchidismo (mancata discesa di uno o entrambi i testicoli nello scroto) si ha in circa 1 bambino ogni 100. – una visita andrologica in età adulta; – una visita andrologica nella terza età.