



Non bere più di 7 drink a settimana. Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili sulla funzionalità erettile in quanto causa di danni neurologici.



Mangia cereali, frutta, verdura, pesce, amminoacidi e antiossidanti. La dieta mediterranea e una riduzione del consumo calorico, assicurano gli esperti, migliorano la funzionalità erettile.

Testata: Ilmattino.it

Utenti medi/mese: 1.500.082

Data: 5 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: <http://www.ilmattino.it/SOCIETA/PIACERI/sexo-uomo-cattive-abitudini-consigli/notizie/1394579.shtml>

IL  **MATTINO.it**

Sesso, le 7 cattive abitudini pericolose per l'uomo



Sette abitudini che possono insidiare la virilità maschile tra le lenzuola. Fumo, eccesso di alcol, stress, mancanza di sonno, abuso di tecnologia – telefonino, pc, tv – alimentazione scorretta e sedentarietà sono i principali nemici della salute sessuale maschile.

Ma se è vero che le buone abitudini cominciano fin da giovani, modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. Ne parleranno nei prossimi giorni gli specialisti della Società italiana di andrologia, riuniti a Napoli in occasione del XXXI Congresso nazionale (5-8 giugno). Come emerge da numerose ricerche effettuate per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza di diverse patologie andrologiche tra cui disfunzione erettile e infertilità, il fumo, l'alcol, la vita sedentaria e i chili in eccesso sono gli acerrimi nemici della salute sessuale maschile.

«La letteratura scientifica raccolta sul tema ci porta a rafforzare il concetto secondo cui lo stile di vita ha un ruolo determinante nella comparsa e nel successivo progredire di molte disfunzioni sessuali e riproduttive – spiega Alessandro Palmieri, segretario della SIA e professore di Urologia presso la Clinica Urologica dell'Università di Napoli Federico II – In particolare fumo, obesità, alcol e mancanza di esercizio fisico svolgono un ruolo significativo sia in chiave predittiva e protettiva, che in chiave terapeutica. Il consiglio medico per gli uomini, a tutte le età, è quindi quello di seguire uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione corretta e un'attività fisica regolare».

Ecco le quattro regole della Società italiana di andrologia a tutela della salute sessuale maschile:

SMETTI DI FUMARE. Il fumo è responsabile di un'alterazione vascolare sia arteriosa che venosa. Può interagire con altri fattori di rischio causando o peggiorando la disfunzione erettile. Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che ha effetti negativi sulla spermatogenesi (processo di produzione di spermatozoi) sulla concentrazione di spermatozoi nel liquido seminale, sulla loro motilità, vitalità e morfologia. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale .

Testata: Leggo.it

Utenti medi/mese: 3.588.063


Data: 5 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: http://www.leggo.it/SOCIETA/SANITA/sexso_uomo_cattive_abitudini_consigli/notizie/1394491.shtml

LEGGGO

SESSO, LE 7 CATTIVE ABITUDINI PERICOLOSE PER L'UOMO

 Tweet { 2 }

| COMMENTA



Venerdì 5 Giugno 2015, 16:21

Sette abitudini che possono insidiare la virilità maschile tra le lenzuola. Fumo, eccesso di alcol, stress, mancanza di sonno, abuso di tecnologia - telefonino, pc, tv - alimentazione scorretta e sedentarietà sono i principali nemici della salute sessuale maschile. Ma se è vero che le buone abitudini cominciano fin da giovani, modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. Ne parleranno nei prossimi giorni gli specialisti della Società italiana di andrologia, riuniti a Napoli in occasione del XXXI Congresso nazionale (5-8 giugno). Come emerge da numerose ricerche effettuate per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza di diverse patologie andrologiche tra cui disfunzione erettile e infertilità, il fumo, l'alcol, la vita sedentaria e i chili in eccesso sono gli acerrimi nemici della salute sessuale maschile.

«La letteratura scientifica raccolta sul tema ci porta a rafforzare il concetto secondo cui lo stile di vita ha un ruolo determinante nella comparsa e nel successivo progredire di molte disfunzioni sessuali e riproduttive - spiega Alessandro Palmieri, segretario della Sia e professore di Urologia presso la Clinica Urologica dell'Università di Napoli Federico II - In particolare fumo, obesità, alcol e mancanza di esercizio fisico svolgono un ruolo significativo sia in chiave predittiva e protettiva, che in chiave terapeutica. Il consiglio medico per gli uomini, a tutte le età, è quindi quello di seguire uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione corretta e un'attività fisica regolare».

Ecco le quattro regole della Società italiana di andrologia a tutela della salute sessuale maschile:

SMETTI DI FUMARE. Il fumo è responsabile di un'alterazione vascolare sia arteriosa che venosa. Può interagire con altri fattori di rischio causando o peggiorando la disfunzione erettile. Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che ha effetti negativi sulla spermatogenesi (processo di produzione di spermatozoi) sulla concentrazione di spermatozoi nel liquido seminale, sulla loro motilità, vitalità e morfologia. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale.

CORRI ALMENO 2,5 ORE A SETTIMANA. Un regolare esercizio fisico da moderato ad intenso può ridurre il rischio di disfunzione erettile, anche in uomini che iniziano in età adulta.

NON BERE PIÙ DI 7 DRINK A SETTIMANA. Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili sulla funzionalità erettile in quanto causa di danni neurologici.

MANGIA CEREALI, FRUTTA, VERDURA, PESCE, AMMINOACIDI E ANTIOSSIDANTI. La dieta mediterranea e una riduzione del consumo calorico, assicurano gli esperti, migliorano la funzionalità erettile.

Testata: Meteoweb.eu

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 5 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: <http://www.meteoweb.eu/2015/06/sesso-esperti-ecco-le-7-cattive-abitudini-nemiche-della-virilita-maschile/454599/>



Sesso, esperti: ecco le 7 cattive abitudini nemiche della virilità maschile

Ecco le regole della Società italiana di andrologia a tutela della salute sessuale maschile



Sono 7 le cattive abitudini che insidiano la virilità. Fumo, eccesso di alcol, stress, mancanza di sonno, abuso di tecnologia – telefonino, pc, tv – alimentazione scorretta e sedentarietà sono i principali nemici della salute sessuale maschile. Ma se è vero che le buone abitudini cominciano fin da giovani, modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. Ne parleranno nei prossimi giorni gli specialisti della Società italiana di andrologia, riuniti a Napoli in occasione del XXXI Congresso nazionale (5-8 giugno). Come emerge da numerose ricerche effettuate per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza di diverse patologie andrologiche tra cui disfunzione erettile e infertilità, il fumo, l'alcol, la vita sedentaria e i chili in eccesso sono gli acerrimi nemici della salute

sessuale maschile. “La letteratura scientifica raccolta sul tema ci porta a rafforzare il concetto secondo cui lo stile di vita ha un ruolo determinante nella comparsa e nel successivo progredire di molte disfunzioni sessuali e riproduttive – spiega Alessandro Palmieri, segretario della Sia e professore di Urologia presso la Clinica Urologica dell'Università di Napoli Federico II – In particolare fumo, obesità, alcol e mancanza di esercizio fisico svolgono un ruolo significativo sia in chiave predittiva e protettiva, che in chiave terapeutica. Il consiglio medico per gli uomini, a tutte le età, è quindi quello di seguire uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione corretta e un'attività fisica regolare”.

Ecco le quattro regole della Società italiana di andrologia a tutela della salute sessuale maschile: **SMETTI DI FUMARE**. Il fumo è responsabile di un'alterazione vascolare sia arteriosa che venosa. Può interagire con altri fattori di rischio causando o peggiorando la



disfunzione erettile. Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che ha effetti negativi sulla spermatogenesi (processo di produzione di spermatozoi) sulla concentrazione di spermatozoi nel liquido seminale, sulla loro motilità, vitalità e morfologia. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale. **CORRI ALMENO 2,5 ORE A SETTIMANA**. Un regolare esercizio fisico da moderato ad intenso può ridurre il rischio di disfunzione erettile, anche in uomini che iniziano in età adulta. **NON BERE PIÙ DI 7 DRINK A SETTIMANA**. Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili sulla funzionalità erettile in quanto causa di danni neurologici. **MANGIA CEREALI, FRUTTA, VERDURA, PESCE, AMMINOACIDI E ANTIOSSIDANTI**. La dieta mediterranea e una riduzione del consumo calorico, assicurano gli esperti, migliorano la funzionalità erettile.

Testata: Notizie.Tiscali.it

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 5 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: http://notizie.tiscali.it/cronaca/feeds/15/06/05/t_98_ADN20150605172631.html?cronaca

tiscali: cronaca

Sesso, le 7 cattive abitudini che insidiano la virilità



Roma, 5 giu. (AdnKronos Salute) - Sono 7 le cattive abitudini che insidiano la virilità. Fumo, eccesso di alcol, stress, mancanza di sonno, abuso di tecnologia - telefonino, pc, tv - alimentazione scorretta e sedentarietà sono i principali nemici della salute sessuale maschile. Ma se è vero che le buone abitudini cominciano fin da giovani, modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. Ne parleranno nei prossimi giorni gli specialisti della Società italiana di andrologia, riuniti a Napoli in occasione del XXXI Congresso nazionale (5-8 giugno). Come emerge da numerose ricerche effettuate per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza di diverse patologie andrologiche tra cui disfunzione erettile e infertilità, il fumo, l'alcol, la vita sedentaria e i chili in eccesso sono gli acerrimi nemici della salute sessuale maschile.

La letteratura scientifica raccolta sul tema ci porta a rafforzare il concetto secondo cui lo stile di vita ha un ruolo determinante nella comparsa e nel successivo progredire di molte disfunzioni sessuali e riproduttive - spiega Alessandro Palmieri, segretario della Sia e professore di Urologia presso la Clinica Urologica dell'Università di Napoli Federico II - In particolare fumo, obesità, alcol e mancanza di esercizio fisico svolgono un ruolo significativo sia in chiave predittiva e protettiva, che in chiave terapeutica. Il consiglio medico per gli uomini, a tutte le età, è quindi quello di seguire uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione corretta e un'attività fisica regolare. Ecco le quattro regole della Società italiana di andrologia a tutela della salute sessuale maschile:

SMETTI DI FUMARE. Il fumo è responsabile di un'alterazione vascolare sia arteriosa che venosa. Può interagire con altri fattori di rischio causando o peggiorando la disfunzione erettile. Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che ha effetti negativi sulla spermatogenesi (processo di produzione di spermatozoi) sulla concentrazione di spermatozoi nel liquido seminale, sulla loro motilità, vitalità e morfologia. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale.

CORRI ALMENO 2,5 ORE A SETTIMANA. Un regolare esercizio fisico da moderato ad intenso può ridurre il rischio di disfunzione erettile, anche in uomini che iniziano in età adulta.

NON BERE PIÙ DI 7 DRINK A SETTIMANA. Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili sulla funzionalità erettile in quanto causa di danni neurologici.

MANGIA CEREALI, FRUTTA, VERDURA, PESCE, AMMINOACIDI E ANTIOSSIDANTI. La dieta mediterranea e una riduzione del consumo calorico, assicurano gli esperti, migliorano la funzionalità erettile.

Testata: Notizie.yahoo.com

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 5 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: <https://it.notizie.yahoo.com/sette-abitudini-che-diminuiscono-la-tua-virilita-201220059.html>

YAHOO! NOTIZIE

Sette abitudini che diminuiscono la tua virilità

Yahoo Lifestyle Italia – ven 5 giu 2015

f Condividi

Tweet

g+1

Pin it

Stampa



Maschi, fate attenzione a 7 abitudini che potrebbero compromettere le vostre prestazioni tra le lenzuola. Si tratta di:

- fumo
- eccesso di alcol
- stress
- insonnia
- abuso di smartphone, tv e computer
- alimentazione scorretta
- vita troppo sedentaria.

Modificando queste abitudini scorrette, **la vostra virilità ne trarrà quasi certamente dei vantaggi**, sia in chiave predittiva che in chiave protettiva rispetto a eventuali disfunzioni. A garantirlo sono **gli specialisti della Società italiana di andrologia**, che dal 5 all'8 giugno si riuniscono a Napoli per il XXXI Congresso nazionale.

La stessa Società italiana di andrologia fornisce così **quattro regole d'oro per proteggere e mantenere costante la virilità**.

Innanzitutto, **smettere di fumare**, giacché il fumo causa alterazioni vascolari, sia arteriose che venose. Esso può inoltre interagire con altri fattori di rischio, e causare (o peggiorare) la disfunzione erettile. Il fumo non fa poi bene agli spermatozoi, sulla cui concentrazione nel liquido seminale agisce, influenzando anche la loro motilità, vitalità e morfologia.

In secondo luogo, **fare jogging per almeno 2,5 ore a settimana**: un regolare esercizio fisico contribuisce a ridurre il rischio di una disfunzione erettile, anche se non siete più giovanissimi.

Attenzione, poi, all'alcol. **Evitate di assumere più di 7 drink a settimana**, dato che l'abuso di alcol diminuisce la libido e causa danni neurologici, con effetti irreversibili sulla funzionalità erettile.

Infine, **attenzione alla giusta alimentazione**. È essenziale mangiare regolarmente cereali, frutta, verdura pesce, amminoacidi e antiossidanti. La tipica dieta mediterranea, insomma, che riduce le calorie e aumenta il desiderio.

Testata: Panorama.it

Utenti medi/mese: 1.071.116

Data: 5 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: <http://www.panorama.it/scienza/salute/sesso-esperti-sia-7-cattive-abitudini-nemiche-della-salute-del-maschio/>

PANORAMA

Sesso: esperti Sia, 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio



ADNKRONOS

Roma, 5 giu. (AdnKronos Salute) - Sono 7 le cattive abitudini che insidiano la virilità. Fumo, eccesso di alcol, stress, mancanza di sonno, abuso di tecnologia - telefonino, pc, tv - alimentazione scorretta e sedentarietà sono i principali nemici della salute sessuale maschile. Ma se è vero che le buone abitudini cominciano fin da giovani, modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. Ne parleranno nei prossimi giorni gli specialisti della Società italiana di andrologia, riuniti a Napoli in occasione del XXXI Congresso nazionale (5-8 giugno).

Come emerge da numerose ricerche effettuate per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza di diverse patologie andrologiche tra cui disfunzione erettile e infertilità, il fumo, l'alcol, la vita sedentaria e i chili in eccesso sono gli acerrimi nemici della salute sessuale maschile.

"La letteratura scientifica raccolta sul tema ci porta a rafforzare il concetto secondo cui lo stile di vita ha un ruolo determinante nella comparsa e nel successivo progredire di molte disfunzioni sessuali e riproduttive - spiega Alessandro Palmieri, segretario della SIA e professore di Urologia presso la Clinica Urologica dell'Università di Napoli Federico II - In particolare fumo, obesità, alcol e mancanza di esercizio fisico svolgono un ruolo significativo sia in chiave predittiva e protettiva, che in chiave terapeutica. Il consiglio medico per gli uomini, a tutte le età, è quindi quello di seguire uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione corretta e un'attività fisica regolare".

Ecco le quattro regole della Società italiana di andrologia a tutela della salute sessuale maschile:

SMETTI DI FUMARE. Il fumo è responsabile di un'alterazione vascolare sia arteriosa che venosa. Può interagire con altri fattori di rischio causando o peggiorando la disfunzione erettile. Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che ha effetti negativi sulla spermatogenesi (processo di produzione di spermatozoi) sulla concentrazione di spermatozoi nel liquido seminale, sulla loro motilità, vitalità e morfologia. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che

impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale.

CORRI ALMENO 2,5 ORE A SETTIMANA. Un regolare esercizio fisico da moderato ad intenso può ridurre il rischio di disfunzione erettile, anche in uomini che iniziano in età adulta.

NON BERE PIÙ DI 7 DRINK A SETTIMANA. Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili sulla funzionalità erettile in quanto causa di danni neurologici.

MANGIA CEREALI, FRUTTA, VERDURA, PESCE, AMMINOACIDI E ANTIOSSIDANTI. La dieta mediterranea e una riduzione del consumo calorico, assicurano gli esperti, migliorano la funzionalità erettile.

Testata: Repubblica.it

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 5 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: http://www.repubblica.it/scienze/2015/06/05/news/sexo_ecco_chi_sono_i_sette_nemici_del_maschio_e_come_sconfiggerli-116124599/



Sesso, ecco chi sono i sette nemici degli uomini e come sconfiggerli

Stress e sedentarietà ma non solo. Se ne parla al congresso nazionale della Società italiana di Andrologia di Napoli che fornisce anche quattro regole per una buona salute sessuale maschile



STRESSATI sul lavoro, sempre connessi attraverso tablet e smartphone e magari con qualche vizio tipo fumo e alcol per rilassarsi la sera dopo una dura giornata. Tutte cattive abitudini che attentano alla virilità dell'uomo. Sono sette, infatti, i comportamenti che mettono a rischio la **salute sessuale maschile**. Oltre a quelle già citate, infatti, ci sono mancanza di sonno, alimentazione scorretta e sedentarietà.

Ma non tutto è perduto. Con un po' di allenamento e tanta forza di volontà, anche i nemici del maschio possono essere sconfitti perché se è vero che le buone abitudini cominciano fin da giovani, modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. Ne parleranno nei prossimi giorni e fino all'8 giugno gli specialisti della Società italiana di andrologia, riuniti a Napoli in occasione del XXXI Congresso nazionale.

Come emerge da numerose ricerche effettuate per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza di diverse patologie andrologiche tra cui disfunzione erettile e infertilità, il fumo, l'alcol, la vita sedentaria e i chili in eccesso sono gli acerrimi nemici della salute sessuale maschile.

"La letteratura scientifica raccolta sul tema ci porta a rafforzare il concetto secondo cui lo stile di vita ha un ruolo determinante nella comparsa e nel successivo progredire di molte disfunzioni sessuali e riproduttive", spiega Alessandro Palmieri, segretario della SIA e professore di Urologia presso la Clinica Urologica dell'Università di Napoli Federico II. "In particolare fumo, obesità, alcol e mancanza di esercizio fisico svolgono un ruolo significativo sia in chiave predittiva e protettiva, che in chiave terapeutica. Il consiglio medico per gli uomini, a tutte le età, è quindi quello di seguire uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione corretta e un'attività fisica regolare".

A tutela della salute sessuale maschile, la Società italiana di andrologia ha stilato quattro regole che ogni uomo dovrebbe seguire:

Smetti di fumare. Il fumo è responsabile di un'alterazione vascolare sia arteriosa sia venosa. Può interagire con altri fattori di rischio causando o peggiorando la disfunzione erettile. Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che ha effetti negativi sulla spermatogenesi (processo di produzione di spermatozoi) sulla concentrazione di spermatozoi nel liquido seminale, sulla loro motilità, vitalità e morfologia. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale.

Corri almeno 2,5 ore a settimana. Un regolare esercizio fisico da moderato a intenso può ridurre il rischio di disfunzione erettile, anche in uomini che iniziano in età adulta.

Non bere più di sette drink a settimana. Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili

sulla funzionalità erettile in quanto causa di danni neurologici.

Mangia cereali, frutta, verdura, pesce, amminoacidi e antiossidanti. La dieta mediterranea e una riduzione del consumo calorico, assicurano gli esperti, migliorano la funzionalità erettile.

Testata: Si24.it

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 5 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: <http://www.si24.it/2015/06/05/sexo-7-cattive-abitudini-del-maschio-4-regole-contro-disfunzione-erettile-e-infertilita/94235/>

Si24.it

LA SOCIETÀ ITALIANA DI ANDROLOGIA

Sesso, 7 cattive abitudini del maschio: 4 regole contro disfunzione erettile e infertilità

 di Redazione. Categoria- Salute



Fumo, eccesso di alcol, stress, mancanza di sonno, abuso di tecnologia - telefonino, pc, tv – alimentazione scorretta e sedentarietà sono i principali nemici della salute sessuale maschile. Come riporta Adnkronos Salute, il tema sarà al centro della ricerca degli specialisti della Società italiana di andrologia, riuniti a Napoli in occasione del XXXI Congresso nazionale (5-8 giugno).

Per fortuna modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. Il dato si evince da numerose ricerche effettuate per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza di diverse patologie andrologiche tra cui disfunzione erettile e infertilità, il fumo, l'alcol, la vita sedentaria e i chili in eccesso sono gli acerrimi nemici della salute sessuale maschile.

Ecco le quattro regole della Società italiana di andrologia a tutela della salute sessuale maschile:

Smettere di fumare può essere tra le cause della disfunzione erettile. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale.

Correre almeno 2,5 ore a settimana: un regolare esercizio fisico da moderato ad intenso può ridurre il rischio di disfunzione erettile, anche in uomini che iniziano in età adulta.

Non bere più di 7 drink a settimana. Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili sulla funzionalità erettile in quanto causa di danni neurologici.

Mangia cereali, frutta, verdura, pesce, amminoacidi e antiossidanti. La dieta mediterranea e una riduzione del consumo calorico, assicurano gli esperti, migliorano la funzionalità erettile.

Testata: Wallstreetitalia.com

Utenti medi/mese: 323.690

Data: 5 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: <http://www.wallstreetitalia.com/article/1816458/salute/sesso-esperti-sia-7-cattive-abitudini-nemiche-della-salute-del-maschio.aspx>

WALL STREET ITALIA

Sesso: esperti Sia, 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Roma, 5 giu. (AdnKronos Salute) - Sono 7 le cattive abitudini che insidiano la virilità. Fumo, eccesso di alcol, stress, mancanza di sonno, abuso di tecnologia - telefonino, pc, tv - alimentazione scorretta e sedentarietà sono i principali nemici della salute sessuale maschile. Ma se è vero che le buone abitudini cominciano fin da giovani, modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. Ne parleranno nei prossimi giorni gli specialisti della Società italiana di andrologia, riuniti a Napoli in occasione

del XXXI Congresso nazionale (5-8 giugno). Come emerge da numerose ricerche effettuate per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza di diverse patologie andrologiche tra cui disfunzione erettile e infertilità, il fumo, l'alcol, la vita sedentaria e i chili in eccesso sono gli acerrimi nemici della salute sessuale maschile. "La letteratura scientifica raccolta sul tema ci porta a rafforzare il concetto secondo cui lo stile di vita ha un ruolo determinante nella comparsa e nel successivo progredire di molte disfunzioni sessuali e riproduttive - spiega Alessandro Palmieri, segretario della Sia e professore di Urologia presso la Clinica Urologica dell'Università di Napoli Federico II - In particolare fumo, obesità, alcol e mancanza di esercizio fisico svolgono un ruolo significativo sia in chiave predittiva e protettiva, che in chiave terapeutica. Il consiglio medico per gli uomini, a tutte le età, è quindi quello di seguire uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione corretta e un'attività fisica regolare". Ecco le quattro regole della Società italiana di andrologia a tutela della salute sessuale maschile: SMETTI DI FUMARE.

Il fumo è responsabile di un'alterazione vascolare sia arteriosa che venosa. Può interagire con altri fattori di rischio causando o peggiorando la disfunzione erettile. Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che ha effetti negativi sulla spermatogenesi (processo di produzione di spermatozoi) sulla concentrazione di spermatozoi nel liquido seminale, sulla loro motilità, vitalità e morfologia. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale .CORRI ALMENO 2,5 ORE A SETTIMANA. Un regolare esercizio fisico da moderato ad intenso può ridurre il rischio di disfunzione erettile, anche in uomini che iniziano in età adulta. NON BERE PIÙ DI 7 DRINK A SETTIMANA. Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili sulla funzionalità erettile in quanto causa di danni neurologici . MANGIA CEREALI, FRUTTA, VERDURA, PESCE, AMMINOACIDI E ANTIOSSIDANTI. La dieta mediterranea e una riduzione del consumo calorico, assicurano gli esperti, migliorano la funzionalità erettile.

Testata: Abruzzo24ore.tv

Utenti medi/mese: 535.303

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: <http://www.abruzzo24ore.tv/news/Piu-Virilita-a-Letto-con-7-Semplici-Regole/158399.htm>



Più Virilità a Letto con 7 Semplici Regole

Sette abitudini che possono insidiare la virilità maschile tra le lenzuola. Fumo, eccesso di alcol, stress, mancanza di sonno, abuso di tecnologia - telefonino, pc, tv - alimentazione scorretta e sedentarietà sono i principali nemici della salute sessuale maschile. Ma se è vero che le buone abitudini cominciano fin da giovani, modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. Ne parleranno nei prossimi giorni gli specialisti della Società italiana di andrologia, riuniti a Napoli in occasione del XXXI Congresso nazionale (5-8 giugno). Come emerge da numerose ricerche effettuate per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza di diverse patologie andrologiche tra cui disfunzione erettile e infertilità, il fumo,

l'alcol, la vita sedentaria e i chili in eccesso sono gli acerrimi nemici della salute sessuale maschile.

«La letteratura scientifica raccolta sul tema ci porta a rafforzare il concetto secondo cui lo stile di vita ha un ruolo determinante nella comparsa e nel successivo progredire di molte disfunzioni sessuali e riproduttive - spiega Alessandro Palmieri, segretario della Sia e professore di Urologia presso la Clinica Urologica dell'Università di Napoli Federico II - In particolare fumo, obesità, alcol e mancanza di esercizio fisico svolgono un ruolo significativo sia in chiave predittiva e protettiva, che in chiave terapeutica. Il consiglio medico per gli uomini, a tutte le età, è quindi quello di seguire uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione corretta e un'attività fisica regolare».

Ecco le quattro regole della Società italiana di andrologia a tutela della salute sessuale maschile:

SMETTI DI FUMARE. Il fumo è responsabile di un'alterazione vascolare sia arteriosa che venosa. Può interagire con altri fattori di rischio causando o peggiorando la disfunzione erettile. Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che ha effetti negativi sulla spermatogenesi (processo di produzione di spermatozoi) sulla concentrazione di spermatozoi nel liquido seminale, sulla loro motilità, vitalità e morfologia. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale.

CORRI ALMENO 2,5 ORE A SETTIMANA. Un regolare esercizio fisico da moderato ad intenso può ridurre il rischio di disfunzione erettile, anche in uomini che iniziano in età adulta.

NON BERE PIÙ DI 7 DRINK A SETTIMANA. Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili sulla funzionalità erettile in quanto causa di danni neurologici.

MANGIA CEREALI, FRUTTA, VERDURA, PESCE, AMMINOACIDI E ANTIOSSIDANTI.

La dieta mediterranea e una riduzione del consumo calorico, assicurano gli esperti, migliorano la funzionalità erettile.

Testata: Adnkronos.com

Utenti medi/mese: 1.332.702

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: http://www.adnkronos.com/salute/2015/06/06/sesso-prima-una-gara-bene-negli-sport-squadra-effetti-positivi_kTpFAiGzWyuLi22WT4mWL.html



Sesso prima di una gara? Fa bene, negli sport di squadra ha effetti positivi



Articolo pubblicato il: 06/06/2015

Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliora la prestazione e favorisce la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato. A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della Sia, bisogna "considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto". Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti "si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo".

Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, "tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso", spiegano.

Dunque, "è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Sia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti".

Sesso sì, ma senza eccessi. Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti.

Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Arezzoweb.it

Utenti medi/mese: 34.846

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: <http://www.arezzoweb.it/2015/sesso-prima-di-una-gara-fa-bene-negli-sport-di-squadra-ha-effetti-positivi-307502.html>

ArezzoWeb

Sesso prima di una gara? Fa bene, negli sport di squadra ha effetti positivi

Posted on 6 giugno 2015 by Adnkronos in Nazionali, Salute-adn

Roma, 6 giu. (AdnKronos Salute) – Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliora la prestazione e favorisce la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato. A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della Sia, bisogna "considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto". Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti "si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo".

Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, "tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso", spiegano.

Dunque, "è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport – spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Sia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze – Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti".

Sesso sì, ma senza eccessi. Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti.

Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Caffeinamagazine.it

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: sesso e sport

Link: <http://www.caffeinamagazine.it/lo-sport/18004-a-tutto-sesso-via-libera-della-scienza-ecco-perche-farlo-aiuta-a-diventare-campioni>

CAFFEINA®

A tutto sesso! Via libera della scienza: ecco perché farlo aiuta a diventare campioni

Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliora la prestazione e favorisce la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato.

A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della **Società italiana di andrologia**, in corso a **Napoli**. Secondo gli andrologi della **Sia**, bisogna "considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto". Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti "si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo".

(Continua dopo a foto)



Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, "tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso", spiegano. Dunque, "è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Sia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti".

Sesso sì, ma senza eccessi. Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti. Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Corriereadriatico.it

Utenti medi/mese: 258.316

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: http://www.corriereadriatico.it/ATTUALITA/sport_sesso_scelta_andrologi_prestazioni_atleti/notizie/1396233.shtml

CorriereAdriatico.it

Fare sesso prima di una gara fa bene soprattutto negli sport di squadra

PER APPROFONDIRE: [Sport, sesso, scelta](#)



ROMA - Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliora la prestazione e favorisce la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento.

Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato. A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della Sia, bisogna «considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto». Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi.

Dopo un orgasmo infatti «si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo». Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, «tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso», spiegano. Dunque, «è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina».

Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - spiega Nicola Mondaini, tesoriere della SIA e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti».

Sesso sì, ma senza eccessi. Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti. Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Corriereadriatico.it

Utenti medi/mese: 258.316

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: http://www.corriereadriatico.it/ATTUALITA/sex_maschio_regole_fumo_sport_societ_amp_agrave_andrologia/notizie/1396357.shtml

CorriereAdriatico.it

Sesso, le regole per mantenere la salute del maschio

PER APPROFONDIRE: [sex_maschio](#), [bere](#), [mangiare](#), [fumo](#), [Società italiana andrologia](#)



ROMA - Sono 7 le cattive abitudini che insidiano la virilità. Fumo, eccesso di alcol, stress, mancanza di sonno, abuso di tecnologia, telefonino, pc, tv, alimentazione scorretta e sedentarietà sono i principali nemici della salute sessuale maschile.

Ma se è vero che le buone abitudini cominciano fin da giovani, modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. Ne parlano nei prossimi giorni gli specialisti della Società italiana di andrologia, riuniti a Napoli per il Congresso nazionale.

Quattro sono le regole a tutela della salute sessuale maschili:

FUMO Le sigarette sono responsabili di un'alterazione vascolare sia arteriosa che venosa. Può interagire con altri fattori di rischio causando o peggiorando la disfunzione erettile. Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che ha effetti negativi sulla spermatogenesi (processo di produzione di spermatozoi) sulla concentrazione spermatozoi nel liquido seminale, sulla loro motilità, vitalità e morfologia. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale.

SPORT Un regolare esercizio fisico da moderato ad intenso può ridurre il rischio di disfunzione erettile, anche in uomini che iniziano in età adulta,

BERE Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili sulla funzionalità erettile in quanto causa di danno neurologici.

MANGIARE Cereali, frutta, verdura, pesce, amminoacidi e antiossidanti. E' importante ridurre il numero delle calorie per migliorare la funzionalità erettile.

Testata: Firenzepost.it

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: <http://www.firenzepost.it/2015/06/06/sport-niente-sesso-prima-di-una-gara-macche-fa-bene-a-patto-di-non-esagerare>

firenzepost
informazione approfondimenti opinioni

CONVEGNO DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI ANDROLOGIA

SPORT, NIENTE SESSO PRIMA DI UNA GARA? MACCHÉ: FA BENE. A PATTO DI NON ESAGERARE

DI REDAZIONE - SABATO, 06 GIUGNO 2015 18:54 - CRONACA, CULTURA, SPORT

 Stampa



Sesso e sport: un binomio non sempre negativo

NAPOLI – Fare sesso prima di una gara sportiva non fa bene, dicono molti allenatori, nella convinzione che l'astinenza migliori la prestazione e favorisca la vittoria. Sono ancora tanti i trainer in ambito professionistico come in quello dilettantistico che consigliano ai propri atleti di **praticare l'astinenza**, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento.

Non sempre però è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, **dipende dal tipo di sport praticato**. A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti oggi 6 giugno alla tavola rotonda «Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione», durante il 31° congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

SPORT DI SQUADRA – Secondo gli andrologi della Sia, bisogna «considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto». Così si scopre che negli sport di squadra come il **calcio**, il **rugby** e la **pallavolo**, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti «si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo».

SPORT INDIVIDUALI – Al contrario, negli sport individuali come il **tennis**, la **boxe**, il **golf** e la **corsa** dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, «tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso», spiegano.

Dunque, «è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport – spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Sia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze – Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti».

Sesso sì, ma senza eccessi. **Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili** per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti. Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Focus.it

Utenti medi/mese: 472.509

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: <http://www.focus.it/scienza/salute/sesso-prima-di-una-gara-fa-bene-negli-sport-di-squadra-ha-effetti-positivi>

Focus.it

Sesso prima di una gara? Fa bene, negli sport di squadra ha effetti positivi

Benefici astinenza falso mito, dipende da attività sportiva. Stasera a Berlino la finale Champions



Roma, 6 giu. (AdnKronos Salute) - Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliora la prestazione e favorisce la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato. A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della Sia, bisogna "considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto". Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti "si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo".

Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, "tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso", spiegano.

Dunque, "è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Sia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti".

Sesso sì, ma senza eccessi. Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti.

Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Il Tirreno.it

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: <http://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/2015/06/06/news/gli-andrologi-non-bandite-il-sesso-prima-delle-gare-1.11567041?id=2.3521&fsp=2.3433>

IL TIRRENO TOSCANA

Gli andrologi: «Non bandite il sesso prima delle gare»

Secondo gli specialisti «fa bene allo sport e i benefici dell'astinenza alimentano un falso mito»



Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliori la prestazione e favorisca la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico sia dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento.

Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato. A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda "Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione", durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della Società italiana di andrologia, bisogna «considerare attentamente caso per caso, Società italiana di andrologia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto». Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti «si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo».

Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, «tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso», spiegano.

Dunque, «è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Società italiana di andrologia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti».

Sesso sì, ma senza eccessi. Le otto, dieci ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti.

Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme con l'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Ladige.it

Utenti medi/mese: 215.284

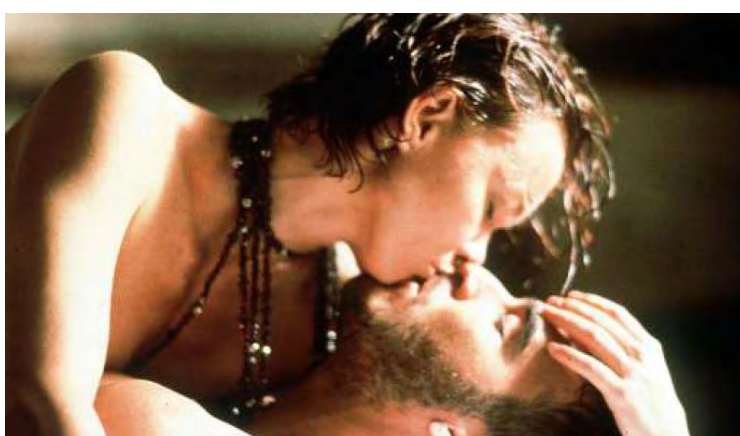
Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: sesso e sport

Link: <http://www.ladige.it/sport/altri-sport/2015/06/06/sesso-prima-gara-fa-bene-calcio-rugby-volley>

l'Adige.it

Sesso prima della gara? Fa bene nel calcio, nel rugby e nel volley



Praticare attività sportiva, si sa, fa bene non solo alla linea ma anche alla salute sessuale, mentale e fisica, poichè è tra i principali fattori di protezione per l'apparato cardiocircolatorio. Resta però un quesito ancora aperto, frutto di una convinzione perdurata nel tempo: è opportuno praticare attività sessuale prima di una competizione sportiva? Molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'**astinenza**, convinti che l'attività sessuale possa causare ripercussioni negative sul fisico, quali diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento.

Ma è veramente così? Se n'è parlato nel corso della tavola rotonda "**Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione**" nell'ambito del XXXI Congresso della **Società Italiana di Andrologia** in corso a **Napoli**. Secondo gli andrologi della SIA bisogna considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto. Per esempio, negli sport di squadra come il **calcio**, il **rugby** e la **pallavolo**, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere degli effetti molto positivi. Dopo un **orgasmo** infatti si abbassano i livelli di **testosterone**, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo.

Al contrario, negli sport individuali come il **tennis**, la **boxe**, il **golf** e la **corsa** dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso "È opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina, oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - ha affermato il dottor **Nicola Mondaini**, Tesoriere della SIA e Dirigente Medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'**Ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze** - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti".

Sesso sì, ma senza eccessi, anche perchè le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare quelle energie necessarie alla performance. Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce ad un miglioramento delle prestazioni sessuali, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Quindi esiste un rapporto biunivoco tra sesso e sport che avvantaggia ambedue le pratiche, come se si entrasse in una sorta di circolo virtuoso del benessere che fa bene sia al fisico che al morale.

Testata: LiberoQuotidiano.it

Utenti medi/mese: 8.277.992

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: 7 cattive abitudini nemiche della salute del maschio

Link: <http://www.liberoquotidiano.it/news/salute/11797634/Maschio--i-cattivi-stili-di.html>

 **Libero** Quotidiano.it

Maschio: i cattivi stili di vita nemici della salute sessuale

06 Giugno 2015

Commenti

N. commenti 0

:-D >:(:-O :-(
0 0 0 0

aa

Fumo, eccesso di alcol, stress, mancanza di sonno e abuso di tecnologia (telefonino, pc, tv, etc.), alimentazione scorretta e sedentarietà sono i principali nemici della salute sessuale maschile. Se è vero che le buone abitudini cominciano fin da giovani, modificare quelle cattive per migliorare la vita sessuale è possibile. E' quanto sottolineano gli andrologi della Società Italiana di Andrologia riuniti fino a lunedì 8 giugno a Napoli in occasione del XXXI Congresso Nazionale. Come emerge da numerose ricerche effettuate per indagare il ruolo dello stile di vita sull'incidenza di diverse patologie andrologiche tra cui Disfunzione Erettile (DE) ed infertilità, il fumo, l'alcol, la vita sedentaria e i chili in eccesso sono gli acerrimi nemici della salute sessuale maschile. "La letteratura scientifica raccolta sul tema ci porta a rafforzare il concetto secondo cui lo stile di vita ha un ruolo determinante nella comparsa e nel successivo progredire di molte disfunzioni sessuali e riproduttive – spiega il Prof. **Alessandro Palmieri**, segretario della SIA e Professore di Urologia presso la Clinica Urologica dell'Università di Napoli Federico II – In particolare, fumo, obesità, alcol e mancanza di esercizio fisico risultano svolgere un ruolo significativo sia in chiave predittiva e protettiva, che in chiave terapeutica. Il consiglio medico per gli uomini, a tutte le età, è quindi quello di seguire uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione corretta e un'attività fisica regolare". Ecco le 4 regole della Società Italiana di Andrologia:

Smetti di fumare. Il fumo è responsabile di un'alterazione vascolare sia arteriosa che venosa. Può interagire con altri fattori di rischio causando o peggiorando la DE. Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che ha effetti negativi sulla spermatogenesi (processo di produzione di spermatozoi) sulla concentrazione di spermatozoi nel liquido seminale, sulla loro motilità, vitalità e morfologia. Le sostanze tossiche contenute nel fumo possono provocare alterazioni genetiche negli spermatozoi che

impediscono allo zigote di svilupparsi in modo normale.

Corri almeno 2,5 ore a settimana. Un regolare esercizio fisico da moderato ad intenso può ridurre il rischio di DE, anche in uomini che iniziano tale attività in età adulta.

Non bere più di 7 drink a settimana. Se è vero che l'assunzione di alcol in piccole quantità ha un effetto vasodilatatorio e diminuisce l'ansia, migliorando l'erezione e l'attività sessuale, l'abuso di alcol diminuisce la libido e può avere degli effetti irreversibili sulla funzionalità erettile in quanto causa di danni neurologici.

Mangia cereali, frutta, verdura, pesce, amminoacidi e antiossidanti. La dieta Mediterranea ed una riduzione del consumo calorico migliorano la funzionalità erettile.

www.prevenzioneandrologica.it - www.andrologiaitaliana.it

Testata: Messaggeroveneto.it

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: <http://messaggeroveneto.gelocal.it/italia-mondo/2015/06/06/news/gli-andrologi-non-bandite-il-sesso-prima-delle-gare-1.11567041?fsp=2.2329>

Messaggero EDIZIONE
Veneto **UDINE**

Gli andrologi: «Non bandite il sesso prima delle gare»

Secondo gli specialisti «fa bene allo sport e i benefici dell'astinenza alimentano un falso mito»



Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliori la prestazione e favorisca la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico sia dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento.

Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato. A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda "Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione", durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della Società italiana di andrologia, bisogna «considerare attentamente caso per caso, Società italiana di andrologia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto». Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti «si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo».

Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, «tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso», spiegano.

Dunque, «è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Società italiana di andrologia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti».

Sesso sì, ma senza eccessi. Le otto, dieci ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti.

Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme con l'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Meteoweb.eu

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: <http://www.meteoweb.eu/2015/06/sesso-gli-esperti-sfatano-il-falso-mito-dellastinenza-per-lo-sport/454976/>



Sesso, gli esperti sfatano il falso mito dell'astinenza per lo sport

“Il sesso prima della gara può fare anche bene se lo sport è di squadra”



Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliora la prestazione e favorisce la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Non sempre è così, e anzi il Sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato.

A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli. Secondo gli andrologi della Sia, bisogna "considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che



alla condizione psicologica del soggetto". Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare Sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti "si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo". Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, "tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso", spiegano. Dunque, "è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport – spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Sia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze – Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti". Sesso sì, ma senza eccessi. Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti. Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare Sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Padovanews.it

Utenti medi/mese: 4.378

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: <http://www.padovanews.it/speciali/salute/357754-sesso-prima-di-una-gara-fa-bene-negli-sport-di-squadra-ha-effetti-positivi.html>

PADOVANEWS
IL QUOTIDIANO DI PADOVA ONLINE

Sesso prima di una gara Fa bene negli sport di squadra ha effetti positivi

SABATO 06 GIUGNO 2015 14:47



Scegli Tu! ▶

▶ News sport

▶ Sport News



Benefici astinenza falso mito, dipende da attività sportiva. Stasera a Berlino la finale Champions

Roma, 6 giu. (AdnKronos Salute) - Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliora la prestazione e favorisce la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano

ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato. A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della Sia, bisogna "considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto". Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti "si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo".

Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, "tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso", spiegano.

Dunque, "è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - spiega Nicola Mondaini, tesoriere della SIA e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti".

Sesso sì, ma senza eccessi. Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti.

Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Panorama.it

Utenti medi/mese: 1.071.116

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: <http://www.panorama.it/scienza/salute/sesso-prima-di-una-gara-fa-bene-negli-sport-di-squadra-ha-effetti-positivi/>

PANORAMA

Sesso prima di una gara? Fa bene, negli sport di squadra ha effetti positivi

Benefici astinenza falso mito, dipende da attività sportiva. Stasera a Berlino la finale Champions



Roma, 6 giu. (AdnKronos Salute) - Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliora la prestazione e favorisce la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato. A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della Sia, bisogna "considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto". Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti "si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo".

Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, "tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso", spiegano.

Dunque, "è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Sia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti".

Sesso sì, ma senza eccessi. Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti.

Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Salute.ilmessaggero.it

Utenti medi/mese: 3.056.246

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: http://salute.ilmessaggero.it/salute/notizie/sesso_sport_gara_riposo/1396194.shtml



Fare sesso prima di una gara non fa male, anzi è indicato negli sport di squadra

+1 Tweet Consiglia 13



Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliora la prestazione e favorisce la vittoria.

Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato.

A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della Sia, bisogna «considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto». Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti

«si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo».

Sesso sì, ma senza eccessi. Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti.

Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: Tennis.it

Utenti medi/mese: 127.658

Data: 6 giugno 2015


Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport


Link: <http://tennis.it/varie-congresso-andrologi-non-sempre-astinenza-migliora-la-2/>



VARIE: CONGRESSO ANDROLOGI, NON SEMPRE ASTINENZA MIGLIORA LA...-2-

sabato, 6 giugno 2015 *italpress*

 Mi piace 1

 Tweet 1

 +1 0

Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso "E' opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina, oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - ha affermato il dottor Nicola Mondaini, Tesoriere della SIA e Dirigente Medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'Ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti". Sesso sì, ma senza eccessi, anche perché le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare quelle energie necessarie alla performance. Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce ad un miglioramento delle prestazioni sessuali, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Quindi esiste un rapporto biunivoco tra sesso e sport che avvantaggia ambedue le pratiche, come se si entrasse in una sorta di circolo virtuoso del benessere che fa bene sia al fisico che al morale. . mc/com

Testata: Urbanpost.it

Utenti medi/mese: n.d.

Data: 6 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: Sesso e sport

Link: <http://urbanpost.it/fare-lamore-prima-di-una-gara-fa-bene-e-negli-sport-di-squadra-ha-effetti-positivi>

URBANBENESSERE

Fare l'amore prima di una gara? Fa bene e negli sport di squadra ha effetti positivi

Il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia di Napoli, smentisce un'antica teoria che considera dannoso, per gli atleti, il sesso prima delle gare sportive, mentre fare l'amore e fare sport sono attività entrambe benefiche per la salute e per il morale



La scuola di pensiero di molti allenatori è quella di consigliare ai propri atleti l'**astinenza** prima di ogni gara, convinti che il sesso porti via molte energie e contribuisca a diminuire sia la forza che la concentrazione. Questa credenza è stata smentita durante i lavori del **XXXI Congresso della Società italiana di andrologia**, in svoltosi a **Napoli**. Dove è stato affermato che occorre: *"considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla*

condizione psicologica del soggetto" perché al contrario in alcuni casi l'attività sessuale prima della prestazione sportiva può portare un effetto benefico.

Perciò, **Nicola Mondaini**, dirigente medico di Uro-andrologia presso l'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze, ha chiarito che: *“è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti”*.

Negli sport di squadra come il calcio la pallavolo o il rugby il sesso pre-gara abbassando i livelli di **testosterone** e la contrazione dei muscoli porta ad un rilassamento che aiuta le prestazioni di gruppo, mentre negli sport individuali come il tennis, la boxe o il golf dove è richiesta concentrazione e calma *“tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso”*. Comunque senza esagerare perché restano indispensabili le otto dieci ore di sonno che servono a recuperare le energie per la gara.

Testata: Iltempo.it

Utenti medi/mese: 372.470

Data: 7 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: sesso e sport

Link: <http://www.iltempo.it/rubriche/salute/2015/06/07/andrologi-quot-si-al-sesso-pre-gara-quot-1.1423429>

IL TEMPO.it

Andrologi: "Si al sesso pre-gara"

Via libera negli sport di squadra come calcio e rugby. No nel tennis, golf, corsa e boxe

Negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti "si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo".

TESTOSTERONE - Sesso sì, ma non prima della gara se si praticano sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa, dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, "tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso", hanno spiegato i medici della Società italiana di andrologia. Gli esperti ne hanno parlato alla tavola rotonda "Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione", durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, appena concluso a Napoli.

DISCIPLINA – "Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Società italiana di andrologia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti".

SONNO - Le otto, dieci ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti.



Altri articoli che parlano di...

Categorie (1)

Salute

Testata: LiberoQuotidiano.it

Utenti medi/mese: 8.277.992

Data: 7 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: sesso e sport

Link: <http://www.liberoquotidiano.it/news/salute/11797674/Sesso--non-sempre-l-astinenza.html>





 **Libero** Quotidiano.it

Sesso: non sempre l'astinenza migliora la prestazione sportiva

07 Giugno 2015

Commenti

N. commenti 0

   
0 0 0 0

 a a a

Praticare attività sportiva, si sa, fa bene non solo alla linea ma anche alla salute sessuale, mentale e fisica, poiché è tra i principali fattori di protezione per l'apparato cardiocircolatorio. Resta però un quesito ancora aperto, frutto di una convinzione perdurata nel tempo: è opportuno praticare attività sessuale prima di una competizione sportiva? Molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa causare ripercussioni negative sul fisico, quali diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Ma è veramente così? Se ne è parlato nel corso della tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione' nell'ambito del XXXI Congresso della Società Italiana di Andrologia in corso a Napoli fino a domani. Secondo gli andrologi della SIA bisogna considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto. Per esempio, negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere degli effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo. Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso.

“E’ opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina, oltre all’aspetto ormonale legato all’attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l’aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport – ha affermato il dottor **Nicola Mondaini**, Tesoriere della SIA e Dirigente Medico dell’Unità di Uro-andrologia dell’Ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l’amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti.” Sesso sì, ma senza eccessi, anche perché le 8 – 10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare quelle energie necessarie alla performance. Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce ad un miglioramento delle prestazioni sessuali, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell’umore, insieme all’aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Quindi esiste un rapporto biunivoco tra sesso e sport che avvantaggia ambedue le pratiche, come se si entrasse in una sorta di circolo virtuoso del benessere che fa bene sia al fisico che al morale. (PIERLUIGI MONTEBELLI)

www.prevenzioneandrologica.it – www.andrologiaitaliana.it

Testata: Oggitreviso.it

Utenti medi/mese: 132.674

Data: 7 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: sesso e sport

Link: <http://www.oggitreviso.it/sesso-prima-di-una-gara-fa-bene-negli-sport-di-squadra-ha-effetti-positivi-112795>

OGGI Treviso

Sesso prima di una gara? Fa bene, negli sport di squadra ha effetti positivi.

AdnKronos |  commenti |

★★★★★



Roma, 6 giu. (AdnKronos Salute) - Sesso al bando prima di una gara sportiva, nella convinzione che l'astinenza migliora la prestazione e favorisce la vittoria. Una convinzione ancora diffusa: molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa avere ripercussioni negative sul fisico, come diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Non sempre è così, e anzi il sesso pre-gara può avere un effetto positivo, dipende dal tipo di sport praticato. A sfatare il mito dei benefici dell'astinenza sono gli esperti intervenuti alla tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione', durante il XXXI Congresso della Società italiana di andrologia, in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della Sia, bisogna "considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto". Così si scopre che negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti "si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo".

Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, "tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso", spiegano.

Dunque, "è opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina. Oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport - spiega Nicola Mondaini, tesoriere della Sia e dirigente medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti".

Sesso sì, ma senza eccessi. Le 8-10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare le energie necessarie alla performance, raccomandano gli esperti.

Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce a migliorare le prestazioni in camera da letto, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Fare sesso e fare sport fanno bene entrambi all'organismo e al morale, e si potenziano a vicenda, concludono gli andrologi.

Testata: ItaliaSalute.it

Utenti medi/mese: 159.436

Data: 8 giugno 2015

Soggetto: XXXI Congresso nazionale SIA – Focus: sesso e sport

Link: http://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=13516



Sesso prima dello sport, non è più tabù

Non sempre l'astinenza migliora la prestazione sportiva



KEYWORDS | sesso, sport, astinenza,

Praticare attività sportiva, si sa, fa bene non solo alla linea ma anche alla salute sessuale, mentale e fisica, poiché è tra i principali fattori di protezione per l'apparato cardiocircolatorio.

Resta però un quesito ancora aperto, frutto di una convinzione perdurata nel tempo: è opportuno praticare attività sessuale prima di una competizione sportiva? Molti allenatori, sia in ambito professionistico che dilettantistico, consigliano ai propri atleti di praticare l'astinenza, convinti che l'attività sessuale possa causare ripercussioni negative sul fisico, quali diminuzione energetica, calo di concentrazione e vigore nell'allenamento. Ma è veramente così? Se ne è parlato nel corso della tavola rotonda 'Il benessere andrologico fra sport e corretta alimentazione' nell'ambito del XXXI Congresso della Società Italiana di Andrologia in corso a Napoli.

Secondo gli andrologi della SIA bisogna considerare attentamente caso per caso, sia in relazione allo sport praticato che alla condizione psicologica del soggetto. Per esempio, negli sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallavolo, fare sesso prima dell'evento sportivo può avere degli effetti molto positivi. Dopo un orgasmo infatti si abbassano i livelli di testosterone, la capacità respiratoria e la capacità di contrarre i muscoli, favorendo un processo di rilassamento che aiuta nelle performance di gruppo. Al contrario, negli sport individuali come il tennis, la boxe, il golf e la corsa dove la concentrazione e la calma sono fondamentali, tenere alti i livelli di testosterone aiuta nello sforzo fisico necessario durante l'incontro in cui l'individuo è da solo con se stesso.

“È opportuno fare delle distinzioni tra disciplina e disciplina, oltre all'aspetto ormonale legato all'attività sessuale, infatti, non bisogna dimenticare anche l'aspetto emotivo e psicologico che è indubbiamente soggettivo ed è influenzato a sua volta anche dal tipo di sport – ha affermato il Dott. Nicola Mondaini, Tesoriere della SIA e Dirigente Medico dell'Unità di Uro-andrologia dell'Ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - Fare l'amore, dunque, la sera prima delle competizioni non pregiudica in assoluto le prestazioni fisiche degli atleti”.

Sesso sì, ma senza eccessi, anche perché le 8 – 10 ore canoniche di sonno rimangono comunque indispensabili per recuperare quelle energie necessarie alla performance. Così come una sana attività sessuale comporta benefici al fisico, allo stesso modo anche una corretta pratica sportiva contribuisce ad un miglioramento delle prestazioni sessuali, per via di un aumento delle endorfine circolanti, con conseguente miglioramento dell'umore, insieme all'aumento della produzione di testosterone, che equivale a maggior forza. Quindi esiste un rapporto biunivoco tra sesso e sport che avvantaggia ambedue le pratiche, come se si entrasse in una sorta di circolo virtuoso del benessere che fa bene sia al fisico che al morale.

<http://www.italiasalute.it/benessere/fitnesst.asp>

Testata: Altravocenews.it

Follower: 3.687

Data: 10 aprile 2015

Soggetto: Uno stand SIA alla Sagra del Carciofo di Ladispoli e sito web prevenzione.andrologiaitaliana.it



altravocenews

10 aprile alle ore 11.00 · 🌐

Alla Sagra del #Carciofo uno stand per la prevenzione andrologica
<http://tinyurl.com/ktw93b6>



Altravoce News - Alla Sagra del Carciofo uno stand per la prevenzione andrologica

Alla Sagra del Carciofo che si terrà a Ladispoli da oggi 10 aprile al 12 aprile, ci sarà uno stand della SIA (Società italiana di Andrologia), dedicat...

TINYURL.COM | DI ALTRAVOCENEWS

Mi piace · Commenta · Condividi