

## Pianeta sanità

# Ecco l'andrologo con il bollino blu chiedere aiuto diventa più facile

GIUSEPPE DEL BELLO

**C**YBERMASCHIO e basta. Uno pensa a una sorta di superman in grado di affrontare qualsiasi situazione. E invece, dietro le lettere di "cyber-" si nasconde un uomo chiuso e concentrato. Solo sul web. Insomma non un latin lover, ma un signore distratto, che soprattutto con le donne si limita a relazioni virtuali. Ritratto poco edificante quello emerso dallo studio presentato al congresso della Società italiana di andrologia (Sia) che, presieduto dall'ordinario della Federico II Alessandro Palmieri, si è concluso a Milano Marittima. Ne viene fuori un uomo spaesato che sa poco di sesso, ha informazioni distorte che gli arrivano via internet e alle prime defaillances si fa da parte. Non chiede aiuto all'andrologo e si fa sopraffare da problemi come la disfunzione erettile o l'ejaculazione precoce. Ma oggi, lo hanno annunciato gli spe-

cialisti, in aiuto del maschio, arriva il bollino blu, messo in campo dalla Sia, la società italiana di Andrologia. Serve a riconoscere i più esperti, quelli che saranno identificati dalla società scientifica. Già attiva una mappa andrologica dove trovare l'andrologo più vicino info [www.andrologiaitaliana.it](http://www.andrologiaitaliana.it)

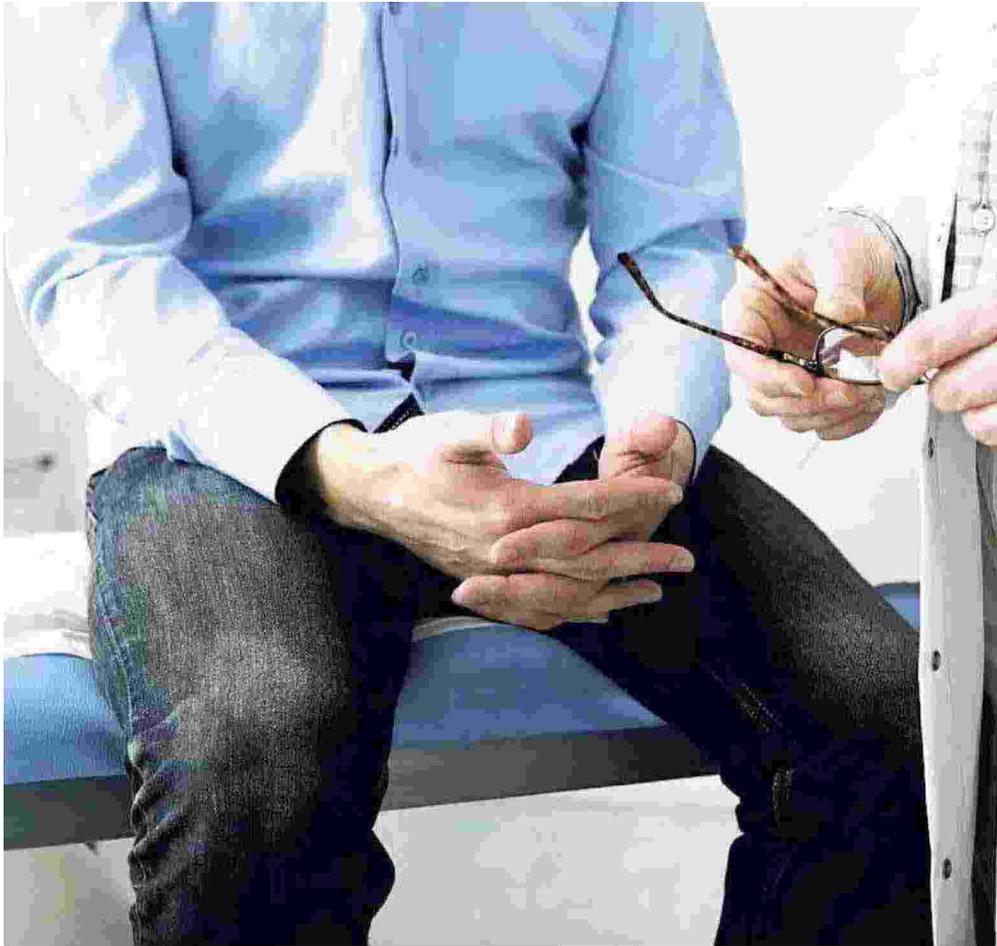
Intanto, la caffeina esce assolta: non compromette la fertilità ed è invece amica dell'erezione. Fino a tre tazzine di caffè al giorno non alterano la qualità del liquido seminale e ridurrebbero il rischio di disfunzione erettile: «In pratica può agire come un viagra naturale, anche se in modo meno esclusivo e selettivo sul pene». Anche la Dieta mediterranea fa la sua parte, aumentando di circa il 25 per cento il numero di spermatozoi di buona qualità. Ma è soprattutto l'esercizio fisico a far bene: circa mille passi al giorno in più, secondo un altro studio della Sia, più per raggiungere i fatidici

diecimila quotidiani, gioverebbero a risolvere la disfunzione erettile nel 16 per cento dei pazienti. Chi vuole scongiurare il flop sotto le lenzuola, oltre alla dieta sana, deve puntare sull'esercizio fisico perché la sedentarietà è una minaccia per la salute sessuale maschile. «Una regolare attività migliora la qualità dello sperma e dell'erezione ma un esercizio costante spesso prevede un impegno di tempo poco compatibile con la vita quotidiana, così abbiamo pensato di utilizzare una semplice app, scaricabile gratuitamente su tutti gli smartphone per aiutare gli uomini a monitorare la quantità di moto giornaliera attraverso la conta dei passi», spiega Andrea Salonia, ideatore della pasSIApp, consigliere Sia e professore associato di Urologia all'università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Stop invece al fumo: oltre le dieci sigarette al giorno fanno peggiorare la per veder peggiorare la qualità dello sperma e aumentare del 30 per cento il rischio di disfunzione erettile.

## L'INCONTRO

### ATENE DI BARI

Laurea honoris causa al giornalista ebolitano Vito Pindozi (sotto): la conferirà l' università di Bari giovedì per i servizi medico scientifici del giornale Radio Rai unificato, in qualità di capo redattore centrale. Pindozi svolgerà la lectio magistralis su "La salute alla radio: da Dulbecco al taxi". Verte sul peculiare codice linguistico per la divulgazione scientifica. Durante le trasmissioni condotte in 18 anni, ha affrontato 118mila quesiti clinici.



### L'AMBULATORIO

Per i problemi correlati alla funzione sessuale degli uomini è fondamentale il consulto con lo specialista di andrologia