



0

Like

Share

Tweet

0

G+1



Share

IL CONSIGLIO

Disfunzione erettile: si combatte con il cibo giusto e con le camminate quotidiane

redazione

29 MAGGIO 2017 9:41

Tre caffè al giorno, l'aglio, il peperoncino, le ostriche, le mandorle, lo zenzero, gli asparagi e la cicoria. Sono i cibi amici della salute sessuale maschile indicati dai nuovi studi presentati in occasione del 41° Congresso Nazionale della Società Italiana di Andrologia (Sia). Ma la ricetta per evitare deficienze tra le lenzuola prevede a soprattutto l'esercizio fisico, l'arma più potente contro la disfunzione erettile.

Aumentare la quota di moto di circa mille passi al giorno per raggiungere i fatidici diecimila passi quotidiani 'cura' dopo tre mesi la disfunzione erettile nel 16 per cento dei pazienti e la migliora nel 48 per cento. Lo dimostra uno studio della Sia condotto per valutare l'efficacia della nuova pasSIApp, appena messa a punto dagli andrologi per monitorare i propri progressi nelle camminate quotidiane.

Stop invece al fumo: basta superare le dieci sigarette al giorno per aumentare del 30 per cento il rischio di disfunzione erettile e vedere peggiorare, inoltre, la qualità dello sperma. «Una regolare attività fisica – spiega Andrea Salonia, ideatore della pasSIApp, consigliere Sia e professore associato di Urologia presso l'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano - 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».

[<< Notizia precedente](#)[Notizia successiva >>](#)