

Diecimila passi e tre caffè al giorno per scongiurare il flop tra le lenzuola



di Piero Lai

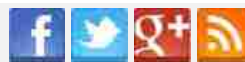
Caffè alleato delle performance sessuali. Fino a tre tazzine al giorno rappresenta un anti-flop naturale, oltre a essere una dose sicura per la fertilità. A scagionare la bevanda tanto amata dagli italiani sono gli esperti della Società italiana di andrologia, sulla base degli ultimi dati discussi al congresso nazionale Sia.

«La caffeina è un inibitore aspecifico delle fosfodiesterasi - spiega Alessandro Palmieri, presidente Sia e professore all'Università Federico II di Napoli - che aumenta la concentrazione del Gmp ciclico

ALTRI ARTICOLI



L'estetica è anche salute:
«Dovrebbe essere inserita in studi

SEGUI IL
CORRIERE ADRIATICO

CorriereAdriatico TV



Ecco cosa accadrà ad Andreas e
Sebastian dopo la vittoria ad Amici

LA NUOVA STAGIONE DELL'INFORMAZIONE



3 mesi a soli 15,99€

CorriereAdriatico FOTO

messaggero del segnale di vasodilatazione e di rilassamento del tessuto erettile. In pratica, può agire come un viagra naturale, anche se in modo meno esclusivo e selettivo sul pene». E soprattutto non presenta alcuna controindicazione a differenza della pillola blu. Questo meccanismo, secondo l'esperto, «comporta la riduzione fino a un terzo del rischio di disfunzione erettile in chi consuma fino a tre tazzine rispetto a chi non beve caffè o ne beve una quantità superiore».

Il cibo anti défaillance

La caffeina va così ad aggiungersi «alle sostanze che favoriscono il benessere sessuale, molte delle quali sono contenute nei cibi della tradizione italiana: la dieta mediterranea, infatti aumenta dal 72% al 95% la quota di spermatozoi sani e di elevata qualità. Oltre a seguire una dieta sana, chi vuole scongiurare il flop in camera da letto non deve trascurare l'esercizio fisico, perché «la sedentarietà è una minaccia per la salute sessuale maschile».

«Una regolare attività fisica migliora la qualità dello sperma e dell'erezione, ma un esercizio costante spesso prevede un impegno di tempo poco compatibile con la vita quotidiana», afferma Andrea Salonia, consigliere Sia, professore associato di Urologia all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano e ideatore di pasSIApp. Si tratta di un'app scaricabile gratuitamente su tutti gli smartphone, per aiutare gli uomini a monitorare la quantità di moto giornaliera attraverso la conta dei passi.

La app galeotta

«L'abbiamo anche testata - prosegue Salonia - su un gruppo di pazienti con disfunzione erettile, ma non in terapia, spronandoli a misurarsi con se stessi e a quantificare i passi fatti nell'arco di tre mesi consecutivi. Non abbiamo prescritto alcun farmaco, ma abbiamo consigliato di utilizzare la app, con la raccomandazione di aumentare quanto più possibile il numero di passi quotidiani per superare la soglia dei 10.000 passi al giorno».

Ebbene, «il test della disfunzione erettile eseguito prima e dopo l'incremento dell'attività motoria ha mostrato che dopo tre mesi uno su due è riuscito a muoversi di più e a migliorare la propria disfunzione erettile, il 16% è tornato addirittura a un'erezione normale. Tutto questo semplicemente camminando ogni giorno per circa mille passi in più, per arrivare ai 10.000 raccomandati: questo conferma che il movimento quotidiano regolare ha un grande potenziale sul benessere sessuale maschile».

Mediterraneo che passione

«Sono dunque sempre più numerosi i dati che dimostrano come gli stili di vita, in particolare dieta ed attività fisica, siano essenziali per garantire all'uomo una buona attività sessuale prevenendo molti disturbi», commenta Fabrizio Scroppo, membro del Consiglio direttivo Sia. Per l'esperto, la «buona notizia è che non sono previste rinunce alimentari, anzi i cibi amici della sessualità sono buoni, sani e gustosi a

di medicina»



I tumori dell'ipofisi: gli approcci multidisciplinari e pratiche sul campo



Benessere e divertimento: una fiera per poter scoprire tutte le novità



Dall'antichità e da alcune piante ecco la nuova pillola del giorno dopo



Tabù e falsi miti: dieci domande e risposte per una gravidanza sicura



Diete sì, ma che siano personalizzate Su misura per giovani e sportivi



Batane contro mascarete: la sfida tra Ancona e Venezia a colpi di remi

NOTIZIOMETRO

GUARDA LE PREVISIONI



Meteo, ponte del 2 giugno col "supercaldo" di Hannibal: fino a 34°. Ecco dove

TASSE



Bollo auto, ultime 24 ore: ecco come pagare e chi deve farlo

IL VADEMECUM



Occhio alle bollette: cinque cose a cui sarebbe meglio fare attenzione

ARTE



I graffi unici di Morden Gore abbelliscono gli angoli più degradati di Macerata

partire dal caffè, tanto amato dagli italiani».



Più fertili con gli agrumi

La dieta mediterranea è il cardine per il benessere maschile. I cibi alleati per i futuri papà sono gli alimenti ricchi di antiossidanti, beta-carotene, licopene e vitamine A e C, che combattono i radicali liberi responsabili di danni al Dna degli spermatozoi. Via libera quindi ad agrumi, pomodori, carote e ortaggi a foglia verde.



L'aglio è l'anti fiasco

Gli uomini che vogliono migliorare la vita sessuale possono favorire l'erezione scegliendo cibi che stimolano o apportano ormoni sessuali maschili, come gli asparagi o la cicoria, che contengono vasodilatatori, come il peperoncino, o alimenti come l'aglio che migliorano la circolazione del sangue.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Martedì 30 Maggio 2017, 12:07 - Ultimo aggiornamento: 30-05-2017 12:07

DIVENTA FAN DEL CORRIERE ADRIATICO



Corriere Adriatico.it

Mi piace questa Pagina

67 mila



Il codice a barre più una app
Mangiare sicuro adesso si può



Troppo cibo spazzatura: crescono
ancora i bambini sovrappeso



L'attività fisica riduce l'accumulo di
grasso nel fegato e nell'addome



App e abbigliamento tech: così le
future mamme restano in forma



Il segreto della longevità: cento
minuti d'allenamento a settimana



Ancona, summit chirurghi
d'urgenza Emergenza, serve
subito un piano



Con il nuoto e gli ultrasuoni ora la
cellulite non fa più paura



"Se faccio ricordo": così con la
creta si può battere anche
l'Alzheimer

FAMIGLIA ALLARGATA



Volkswagen Golf, la
bestseller ora anche
a metano con la
versione 1.4 TGI da
110 cv

L'EVENTO



Cantine Aperte, la
festa pop del vino
compie 25 anni



Sessualità, caffè
alleato dell'uomo: 3
tazzine al giorno
anti-flop naturale

IL VIDEO PIÙ VISTO

Scoop a Pomeriggio 5: ritorno di fiamma
fra Emma e Stefano De Martino?

IL METEO

METEO		Marche Nord Centro Sud Isole				
ilMeteo.it		Ancona	Pesaro	Ascoli P	Macerata	Fermo
Mar 30						
Mer 31						
Gio 1						

Tutte le previsioni

L'OROSCOPO DI BRANKO



Il cielo oggi vi dice che...

Branko legge e racconta le parole
delle stelle, segno per segno...

TUTTI I SEGNI ZODIACALI

SOLDI

L'hai provato?

Questo ingegnoso trucco sta rivoluzionando il
commercio online

LEGALMENTE