

ECONOMIA
CULTURA
SCIENZA
SPORTIVO
ESTERI
SALUTE
ITALIA

ULTIME NOTIZIE: AXL ROSE DEBUTTA IN GRANDE STILE CON GLI AC/DC!

Il caffè è davvero un Viagra naturale?

di **Benedetto Segalla** | Mag 30, 2017 | 14:32



Un'indagine su larga scala, che ha coinvolto quasi 4 mila maschi di età superiore ai 20 anni, ai quali è stato chiesto di indicare la quantità di **caffè** assunta giornalmente, nonché quella di caffeina assimilata tramite altre bevande (cola, bibite energetiche), ha dimostrato che **esiste una quantità ideale di caffeina atta a favorire l'erezione: tra gli 85 milligrammi e i 170 milligrammi al giorno, indicativamente fino a tre tazzine di caffè**. Ciò 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. Lo rivela uno studio condotto dagli esperti della **Società italiana di andrologia**.

Ma oltre a seguire una dieta sana, serve puntare **sull'esercizio fisico** perché **la sedentarietà** è una minaccia per la **salute sessuale** maschile. Il **caffè** ha tante proprietà che aiutano il nostro organismo a stare meglio (senza esagerare con l'assunzione), oltre a diventare un rito, si è scoperto essere anche un potente strumento per combattere la **disfunzione erettile** nell'uomo.

"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**. "Abbiamo visto una riduzione della prevalenza di **disfunzione erettile** negli uomini che erano obesi, sovrappeso e ipertesi, ma non nei diabetici" spiegano i ricercatori, "Il **diabete** è uno dei più forti fattori di rischio per la **disfunzione erettile**, quindi questo risultato non sorprende". 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".

Non solo la **caffeina** fa bene al nostro piacere sessuale, secondo gli esperti anche una corretta alimentazione basata sulla **dieta mediterranea** è un vero tocco sano per l'uomo e le sue prestazioni sotto le lenzuola. Si può arricchire la **dieta mediterranea** con "l'avocado, che favorisce l'equilibrio ormonale, o con le ostriche, che grazie allo zinco promuovono la produzione di **testosterone**", conclude Scropo. In poche parole, gli uomini dovrebbero mangiare più **agrumi, pomodori, carote, ortaggi a foglia verde, uova, fagioli**, latticini scremati, **frutta secca e pesce**.