



ECONOMIA

CULTURA

SCIENZA

SPORTIVO

ESTERI

SALUTE

ITALIA

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

Caffè alternativa naturale al viagra secondo studio, ecco perché

di **Benedetto Segalla** | Mag 30, 2017 | 12:10



La **caffeina** è un inibitore aspecifico delle fosfodiesterasi, spiegano i ricercatori, che aumenta la concentrazione del Gmp ciclico 'messaggero' del segnale di vasodilatazione e di rilassamento del tessuto erettile. Queste sono le indicazioni dell'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, che indica il dosaggio massimo di **caffeina** in 400 mg al giorno ossia **tre tazzine di espresso di qualità robusta o cinque tazzine di qualità arabica**.

A promuovere le doti benefiche del **caffè** contro l'**impotenza** sono gli esperti della **Società italiana di andrologia**, sulla base degli ultimi dati discussi al congresso nazionale **Sia**, che ha avuto sede a Milano Marittima, durante il simposio 'Cucina, **salute** & benessere'.

Caffè sì **caffè** no... da sempre la bevanda nera è sotto inchiesta per tante ragioni: c'è chi la ama e chi la odia, chi la vede come fonte benefica e chi invece ne ritrae i lati negativi per la salute.

Questo meccanismo, secondo l'esperto, "comporta la riduzione fino a un terzo del rischio di **disfunzione erettile** in chi consuma fino a **tre tazzine di caffè** al giorno rispetto a chi non beve **caffè** o ne beve una quantità superiore".

Il **caffè** aumenta la libido femminile: aumentando il flusso di sangue ai genitali, la scienza ritiene che le donne che bevono **caffè** anche una volta alla settimana possono avere un aumento della libido e sappiamo tutti che una libido sana è il primo passo verso una **vita sessuale** sana.

Secondo **Andrea Salonia**, consigliere **Sia** nonché docente associato di Urologia presso l'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano, a giocare un ruolo attivo nel consentire una più agevole paternità sarebbe anche un'**attività fisica regolare**.

Non solo cibo. L'alimentazione sana ed equilibrata non è però l'unica amica degli uomini.

Si tratta di una dose di **caffeina** sicura per la fertilità, che porta ad una riduzione pari al 42% della probabilità di soffrire di **disfunzione erettile**. Un contributo importante allo stile di vita sano viene anche dalla **dieta mediterranea**: i cibi alleati sono **agrumi, pomodori, carote** e verdure a foglia verde, che contengono antiossidanti e vitamine, ma anche **uova, fagioli**, latticini scremati, **frutta secca e pesce**, in grado di migliorare la **qualità del seme** e ridurre i danni al dna degli spermatozoi. 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.

Articoli Correlati

[Tiger Woods arrestato ubriaco alla guida: ecco il mugshot](#)

[Trump: con lancio missile Corea del Nord manca di rispetto a Cina](#)

[Morto Manuel Noriega: il dittatore panamense aveva 83 anni](#)

[Torino, Mijatovic: "Belotti? Se resta deve avere la testa giusta"](#)

[Roma, investe cinque pedoni per un malore mentre guida](#)

[Ritrovata la tredicenne scomparsa a Siracusa: era a casa di alcuni familiari](#)

[Juventus, Allegri: "Più convinzione rispetto a Berlino, ma non siamo favoriti"](#)

[ATTENTATO A MANCHESTER/ Ultime notizie, altre due persone arrestate](#)