

TODAY

Sezioni

Rassegna



ACCEDI

Rassegna

Il caffè è un viagra naturale: "Tre tazzine al giorno contro l'impotenza"

Dieta mediterranea, tanta attività fisica e almeno tre tazzine al giorno della bevanda calda più amata: è questo che suggeriscono i portavoce della Società Italiana di Andrologia (SIA)



Redazione
30 MAGGIO 2017 13:10

Altro che viagra, concedetevi tre tazzine di caffè.

Proprio così. **Dieta mediterranea, tanta attività fisica e almeno tre tazzine al giorno della bevanda calda più amata:** è questo che suggeriscono i portavoce della Società Italiana di Andrologia (SIA) dopo i risultati mostrati durante l'incontro a tema "Cucina, Salute & Benessere" presso il congresso nazionale tenutosi a Milano Marittima.

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

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 - sottolinea - aumenta dal 72% al 95% la quota di spermatozoi sani e di elevata qualità, stando a uno studio italiano discusso durante il congresso".

E' sempre importantissimo seguire una dieta sana per scongiurare il 'flop' in camera da letto, senza dimenticare 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.

Fabrizio Scropo, componente del Consiglio Direttivo SIA, suggerisce invece a chi desidera migliorare la vita sessuale l'assunzione di alimenti come **asparagi, cicoria, aglio e peperoncino,** che contengono vasodilatatori e favoriscono la circolazione del sangue. Da non sottovalutare anche l'avocado, per l'equilibrio ormonale, e le ostriche, per la produzione del testosterone.

Leggi l'articolo completo su Green Me

->

Argomenti: [viagra](#)

APPROFONDIMENTI

Attenzione alle "pillole dell'amore": vanno a ruba ma spesso sono false

24 maggio 2017

Arriva in farmacia il "francobollo dell'amore": mai più flop a letto

22 maggio 2017

Viagra, cosa succede al corpo dai primi 12 minuti a 10 ore dopo

22 marzo 2017

Compra Viagra taroccato, è grave: "Il cuore stava per scoppiare"

18 gennaio 2017

Viagra troppo caro, usa una protesi fai da te: 45enne in ospedale

4 dicembre 2016

Viagra mania, oltre un miliardo di pillole vendute in 18 anni

17 ottobre 2016

I più letti di oggi

Studenti Voucher Fa Squalo
segreg Camus ruotardi tre
per fa la metri
giorni appella targa salta
dall'ex a dell'auk dentro
e Mattarper alla
violent'Il "fregarsua
in Govern' autovbarca:
manet'viola la multa pescat
un Costitusalatissimo
24enne shock

Notizie Popolari

Mette incinta la figlia di 13 anni e la fa abortire: a
processo anche i medici

Ascensore quasi
assistere al mat