



Le parole più cercate: Pancia piatta Influenza Cefalea

Google Ricerca personalizzata

Cerca



**Video**  
Home Fitness



**Sondaggi**  
Vota anche tu



Salute e benessere

Bellezza

Dieta

Mamma e bambino

Test e psiche

Sesso e coppia

Fitness

Animali

Oroscopo

Sanihelp.it > Sesso e Dintorni > Articolo

**Uomo**

## Tre tazzine di caffè contro i flop a letto

di Valeria Ghitti

Pubblicato il: 06-06-2017

La caffeina può essere alleata delle performance sessuali maschili, agendo come una sorta di viagra naturale.



© Thinkstock

**Sanihelp.it** - Se troppo caffè può non essere consigliato per la salute sessuale, fino a tre tazzine al giorno non solo non fanno male, ma sono addirittura alleate dell'uomo. La conferma arriva dagli esperti della **Società italiana di andrologia**, sulla base degli ultimi dati discussi al congresso nazionale Sia, durante il simposio *Cucina, salute & benessere*.

«**La caffeina** è un inibitore aspecifico delle fosfodiesterasi 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» spiega Alessandro Palmieri, presidente Sia e professore all'Università Federico II di Napoli. «Questo meccanismo 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**».

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 aumenta dal 72% al 95% la quota di spermatozoi sani e di elevata qualità**, stando a uno studio italiano discusso durante il congresso» continua

### Contenuti correlati

- **Igiene intima a prova di sessualità**
- **Con troppo sport la libido crolla?**
- **Sessualità attiva per un over 75 su 4**

### Le ultime News

- Scoperto l'ormone dell'invecchiamento e come contrastarlo
- Attenzione ai materassi ad aria
- Bruciore di stomaco: farmaci evitabili in un caso su 2
- Nasce in Italia una nuova terapia contro l'epilessia
- Bellezza: gli integratori funzionano, parola di scienziati
- Tumori, diabete e malattie reumatiche: occhio all'umore
- Ogni giorno 3 derivati del latte contro la menopausa precoce
- **Archivio News**
- **News Bellezza e Moda**

40<sup>30</sup>  
30

**Dieta Zona**  
Magri per sempre



Prova la nostra  
**Dieta Online**



**Domande - risposte**  
Esperto risponde

### Lo sapevate che...

“**Bevande dolci da piccoli, cuore a rischio da grandi**”

I bambini che consumano alti livelli di bevande dolcificate e carboidrati hanno un...**continua**

l'esperto.

In particolare, gli uomini che vogliono migliorare la vita sessuale possono **favorire l'erezione** portando in tavola cibi che stimolano o apportano ormoni sessuali maschili, come gli **asparagi o la cicoria**, che contengono vasodilatatori, come il **peperoncino**, oppure alimenti come l'**aglio** che migliorano la circolazione del sangue. 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.

#### 📄 FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI:

Adnkronos

© 2017 sanihelp.it. All rights reserved.

VOTA:



3.5 stars / 5

Vuoi ricevere la newsletter di Sanihelp.it?

La tua email

ISCRIVITI

#### Ti potrebbe interessare:



**Cane: perché sotterra e nasconde il cibo?**



**Allenare gli addominali usando i manubri**



**La Dieta Mediterranea un must per le donne italiane**



**Intestino Regolare in Estate coi Rimedi Naturali**

#### Promozioni:

#### Commenti



**Kamasutra.**  
Le posizioni illustrate  
Scopri lo in: sesso e dintorni

#### Test

##### Uomini: test dipendenza sessuale



Prova a scoprire se i tuoi comportamenti sessuali rientrano nella normalità o se hai atteggiamenti che possono sfociare nella dipendenza **Fai il test**

#### Quiz

##### Bagnetto: conosci tutti i trucchi?



Il bagnetto è un momento importante nella vita del bebè: conosci tutte le attenzioni di questo rituale? Mettiti alla prova! **Fai il test**