

# LO SPORT TI TIRA SU

## L'attività fisica combatte le disfunzioni erettili

di Gianfranco Natoli

**CATANIA.** Correre, saltare, camminare, andare dietro ad un pallone, oppure montare su una bicicletta. Insomma fate quello che vi pare e quello che vi piace di più: l'importante è che sia sport. Non rafforzerete soltanto la vostra condizione fisica, limitando il rischio di ammalarvi, soprattutto dal punto cardiovascolare, ma riuscirete anche a migliorare le vostre performance sessuali.

La buona notizia arriva dal venticinquesimo congresso nazionale della Società Italiana di Andrologia che si è chiuso a Catania. A dimostrarlo uno studio pilota italiano, il primo pubblicato su questo argomento e realizzato da uno studioso padovano, il dottor Giuseppe Maio, urologo e coordinatore nazionale della Commissione Andrologia e Sport della Società Italiana di Andrologia nonché consulente dell'Unità di Andrologia della Casa di Cura di Abano Terme.

«E' risaputo che l'attività fisica, in linea generale, fa bene alla salute - spiega il dottor Maio -. Fino ad oggi è risultata essere anche un fattore protettivo della funzione erettile, ma non è mai stato valutato il suo potenziale valore terapeutico».

Il meccanismo che lega lo

Grandi speranze dallo studio effettuato dal dottor Giuseppe Maio urologo di Abano

sport al sesso è lo stesso che lega l'attività sportiva al buon funzionamento del sistema cardiovascolare. Disfunzione erettile e malattie cardiache dipendono entrambe da un ridotto afflusso di sangue verso il pene e il cuore. L'esercizio fisico aiuta a contrastare la comparsa di malattie dei vasi sanguigni, combattendo la formazione di placche lipidiche (grassi) a livello delle arterie, responsabili dell'insufficiente irrorazione dell'organo.

«Il consiglio è di svolgere un'attività fisica regolare, senza esagerazioni o sessioni intense per recuperare a qualche chilo di troppo prima della prova costume - spiega ancora il dottor Maio -. Perché sia efficace è necessario che l'attività fisica duri almeno 30 minuti per sessione, sia distribuita su almeno 3 giorni per una quantità settimanale complessiva di almeno 3 ore; è opportuno inoltre iniziare con una attività aerobica di intensità».

A questo si aggiunge l'invito a tutti gli uomini di seguire uno stile di vita sano che preveda l'eliminazione di al-

**ABANO.** Il dottor Giuseppe Maio urologo e coordinatore nazionale della Commissione Andrologia e Sport della Società Italiana di Andrologia (Sia) è consulente dell'Unità di Andrologia della Casa di Cura di Abano Terme. La Sia è impegnata nello studio, prevenzione e cura delle disfunzioni dell'apparato genitale maschile.



MEDICO. Giuseppe Maio





cuni nemici del sesso quali fumo, alcool, droghe ed alimentazione scorretta.

«Quando ho concluso lo studio ho potuto registrare risultati sorprendenti poiché il gruppo che oltre alla terapia farmacologia svolgeva anche attività fisica - ha concluso il dottor Maio -, ha presentato un miglioramento della funzione erettile oltre che degli altri parametri della soddi-

sfazione sessuale, rispetto al gruppo con sola terapia farmacologica».

In definitiva basta davvero poco: un'ora di passeggiata, una nuotata, una corsa, se praticate regolarmente, possono aumentare il desiderio e la soddisfazione nel rapporto, oltre che contribuire in modo significativo a combattere la disfunzione erettile.

L'attività fisica in accordo

con le indicazioni dell'American College of Sport Medicine doveva avere una durata di almeno 3 ore per settimana, essere distribuita su almeno 3 giorni, avere una durata per sessione di almeno 20 minuti, essere di intensità moderata, vale a dire mantenendo una frequenza cardiaca tra il 50 ed il 65% della frequenza cardiaca massimale che per un soggetto di 50 an-

## L'esercizio fisico aiuta molto

a contrastare la comparsa di malattie dei vasi sanguigni

ni è tra gli 85 ed i 115 circa.

«I risultati sono stati molto interessanti - conclude il dottor Giuseppe Maio -. I farmaci usati nei due gruppi erano simili; l'attività fisica media è stata di 3 ore e 24 minuti per settimana. Le attività sportive più praticate sono state jogging o running 22%, ginnastica a corpo libero in palestra o in piscina 16%, ciclismo 15%, camminata a passo veloce (oltre 5 km/ora) all'esterno o su tapis roulant circa 10% ed ancora nuoto, tennis ed altro. Il gruppo che oltre alla terapia farmacologia svolgeva anche attività fisica ha presentato un miglioramento statisticamente significativo (18-20% in più) della funzione erettile, della self confidence e della soddisfazione sessuale globale, rispetto al gruppo con sola terapia farmacologia. Si è registrato inoltre un miglioramento statisticamente significativo anche del testosterone (8% circa)».

Lo studio è attualmente in fase di valutazione per essere pubblicato su una prestigiosa rivista scientifica internazionale.



Publicis Consultants | Italia