

Andrologi in congresso

**Sesso: fumo e alcol spengono il desiderio
Lo sport lo accende**

L'importanza dell'attività fisica: tre giorni a settimana in palestra migliorano le prestazioni a letto.

Il dubbio, ad essere sinceri, c'era venuto. Perché vedere fior fiore di ragazze (veline, letterine, schedine e vallettine varie) sempre e solo al fianco di calciatori, doveva avere un senso. La conferma c'è arrivata da uno studio medico serio, non roba da discussioni al bar o dalla parrucchiera. «Lo sport fa bene al sesso»: ecco il responso dettato dagli andrologi che hanno compiuto la ricerca su un campione di 60 pazienti italiani con disfunzioni erettili. «È risaputo che l'attività fisica, in linea generale - ha spiegato il presidente della Società italiana di Andrologia, Vincenzo Gentile - fa bene alla salute; fino ad oggi è risultata essere anche un fattore protettivo della funzione erettile, ma non è stato mai valutato il suo potenziale valore terapeutico. È sufficiente bruciare circa 1.500 kilocalorie a settimana facendo jogging, esercizi aerobici, bicicletta o cyclette, una passeggiata nel parco o una nuotata, per avere giovamento anche nei rapporti sessuali». Capito l'antifona? Il sesso sarà anche vietato prima di una gara (almeno secondo alcune teorie vecchio stampo un po' meno in auge negli ultimi anni), ma viceversa, lo sport è un toccasana per il sesso. Ecco spiegata, soldi a parte (che pure quelli di serie C rimorchiano), la corsa allo sportivo. Qualche esperto di antropologia, poi, aggiungerà che la donna che voglia mettere su famiglia sin dai tempi delle caverne, ha sempre messo gli occhi sull'uomo possente, capace di difendersi e di cacciare e che, quindi, potesse occuparsi del sostentamento suo e dei loro pargoli. Gli specialisti in materia di oggi, invece, danno i consigli per vivere sani e belli: «Svolgere un'attività fisica regolare, senza esagerazioni o sessioni intense per buttare giù qualche chilo di troppo prima delle prova costume - raccomanda Giuseppe Maio, del Policlinico di Abano Terme, autore dello studio - 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». Ma non basta. Per avere delle prestazioni da campione bisogna evitare accuratamente i nemici giurati del sesso: fumo, alcol, droghe e alimentazione scorretta. Tanto per sfatare il vecchio mito del «sex, drugs and rock 'n roll», tutti e tre le cose insieme non vanno affatto d'accordo, almeno secondo i medici riuniti in questi giorni a Catania per il XXV Congresso nazionale della Società italiana di Andrologia. Aspettiamoci che da sotto le lenzuola arrivino nuove «chicche».

