

LO SPORT FA BENE AL SESSO E CURA LA DISFUNZIONE ERETTILE



L'attività sportiva fa bene al sesso ed ha un'azione terapeutica nel trattamento della disfunzione erettile.

Lo dimostra uno studio pilota italiano, il primo pubblicato su questo argomento, presentato in occasione del XXV Congresso Nazionale della Società Italiana di Andrologia svoltosi a Catania. 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.

La notizia fa riferimento ad uno studio realizzato in Italia su 60 pazienti affetti da disfunzione erettile, tra i 40 ed i 60 anni di età, suddivisi in due gruppi di trattamento, il primo con solo inibitore PDE-5 (sildenafil, tadalafil o vardenafil) ed il secondo con inibitore PDE-5 in aggiunta ad attività sportiva aerobica regolare per almeno 3 ore alla settimana. Tutti i soggetti sono stati valutati con un questionario riconosciuto a livello internazionale, l'International Index of Erectile Function (IIEF) che raccoglie informazioni sui problemi di erezione in termini di capacità erettiva, frequenza dei rapporti, soddisfazione del rapporto, intensità dell'eiaculazione, qualità dell'orgasmo, frequenza del desiderio, confidenza e senso di adeguatezza.

"E' risaputo che l'attività fisica, in linea generale, fa bene alla salute; fino ad oggi è risultata essere anche un fattore protettivo della funzione erettile, ma non è mai stato valutato il suo potenziale valore terapeutico - ha osservato il Prof. Vincenzo Gentile, Presidente della Società Italiana di Andrologia - E' 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".



Il meccanismo che lega lo sport al sesso è lo stesso che lega l'attività sportiva al buon funzionamento del sistema cardiovascolare. Disfunzione erettile e malattie cardiache, infatti, 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 - ha spiegato il Dott. Giuseppe Maio, del Policlinico Abano Terme (PD), 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; è opportuno inoltre iniziare con una attività aerobica intensa".

A questo si aggiunge l'invito a tutti gli uomini di seguire uno stile di vita sano che preveda l'eliminazione di alcuni nemici del sesso quali fumo, alcool, droghe ed alimentazione scorretta".

Lo studio, randomizzato open label, è stato condotto in un singolo centro tra il mese di giugno 2007 ed il mese di settembre 2008, su pazienti affetti da disfunzione erettile di qualsiasi grado e fisicamente non attivi o poco attivi (meno di 2 ore di attività sportiva a settimana). Ad una valutazione andrologica preliminare (visita andrologica con prescrizione della terapia farmacologica e definizione del profilo ormonale) è seguita per ciascun paziente una visita a 6 settimane dopo la quale si è proceduto alla randomizzazione nei due gruppi di trattamento. A distanza di 3 mesi tutti i pazienti sono stati valutati con il questionario IIEF e mediante misurazione del testosterone totale.

"I risultati sono stati sorprendenti poiché il gruppo che oltre alla terapia farmacologia svolgeva anche attività fisica ha presentato un miglioramento della funzione erettile oltre che degli altri parametri della soddisfazione sessuale, rispetto al gruppo con sola terapia farmacologica" - ha concluso Maio.

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

