



Attività fisica e sesso: lo sport combatte la disfunzione erettile

Una **corsetta** in più per una maggiore soddisfazione sotto le **lenzuola**. L'attività sportiva, infatti, fa bene al **sesso** e ha un'azione terapeutica nel trattamento della **disfunzione erettile**: a dimostrarlo è uno studio pilota tutto italiano presentato in occasione del XXV Congresso Nazionale della Società Italiana di Andrologia, secondo il quale l'attività sportiva moderata ha un effetto terapeutico sulla disfunzione erettile e sulla **soddisfazione sessuale**.

Rimedi fai da te - Un'ora di **passeggiata**, una **nuotata** o una corsa, spiegano gli esperti, se praticate **regolarmente** possono aumentare il desiderio e la soddisfazione nel rapporto, oltre che contribuire in modo significativo a combattere la **disfunzione erettile**.

La ricerca - Lo studio è stato 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 sottoposto esclusivamente al **trattamento farmacologico** e il secondo trattato, oltre che con il medicinale, con l'aggiunta di **attività sportiva aerobica** regolare per almeno **3 ore** alla settimana. "Già è risaputo che l'attività fisica, in linea generale, fa bene alla salute; fino a oggi è risultata essere anche un fattore protettivo della funzione erettile, ma non è mai stato valutato il suo potenziale valore terapeutico", spiega Vincenzo Gentile, presidente della Società italiana di andrologia. Adesso, invece, una quantificazione è stata fatta: "Abbiamo constatato che 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".

Il questionario internazionale - 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.

