



DIETA E FUNZIONE SESSUALE MASCHILE

7 alimenti che migliorano vs 7 alimenti che peggiorano la funzione sessuale maschile

Salvatore Ercolano
Biologo Nutrizionista
Presidente SLAM Corsi&Formazione
Segretario Consiglio d'Indirizzo Generale C.I.G. di Enpab

Con il termine *dieta* s'intendono molto spesso i regimi dimagranti o ipocalorici, mentre la parola *dieta* ha un significato molto più ampio, di vero e proprio modo di vivere, di scelta di vita.

In particolare, *dieta* significa "REGIME DI VITA" non necessariamente restrizione nell'assunzione dei cibi, per migliorare o mantenere una condizione di salute bisogna puntare soprattutto sulla qualità dell'alimentazione e poco sulla quantità.

Questo perché studi scientifici hanno dimostrato che *diete* drastiche, ipocaloriche, iperproteiche comportano l'innescamento contemporaneo dei meccanismi controregolatori, i quali determinano al momento dell'introduzione di un quantitativo superiore di cibo con la rialimentazione, poiché prima o poi si tornerà a mangiare pane, pasta o pizza, il recupero del grasso come riserva nel tessuto adiposo in modo che l'individuo possa tornare al suo peso iniziale o persino aumentarlo.

Un modo salutare per tornare in forma è una *dieta* equilibrata, completa di tutti i macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine) e micronutrienti (vitamine, acqua e sali minerali) personalizzata in base alle abitudini alimentari del soggetto.

La *dieta* ideale, però non è solo quella che soddisfa il fabbisogno energetico e apporta i principi nutritivi necessari alla vita, ma anche quella che appaga i nostri sensi, che non si discosta troppo dalle nostre tradizioni culturali alimentari e abitudini lavorative giornaliere.

Il primo requisito di una *dieta* è quello quindi di fornire gli elementi nutritivi ed energetici in misura necessaria e sufficiente in rapporti ben bilanciati e secondo distribuzione "fisiologica" durante la giornata.

Il secondo requisito è che non deve discostarsi troppo dalle abitudini e dalle tradizioni culturali del singolo individuo: l'elaborazione della *dieta* non è solo un calcolo di calorie, proteine, lipidi e carboidrati ma è condotta in modo da soddisfare appieno i sensi e i gusti personali.

Sebbene la *dieta* Mediterranea fosse il protocollo dietetico ampiamente riconosciuto per i suoi numerosi benefici per la salute, e tra questi il potenziale miglioramento della funzione sessuale maschile, migliorare la funzione erettile può essere supportato dall'integrazione quotidiana di specifici alimenti che favoriscono la salute cardiovascolare e ormonale.

La funzione erettile dipende in larga misura da un adeguato flusso sanguigno al pene. La *dieta* Mediterranea migliora la salute cardiovascolare, riducendo il rischio di malattie cardiache, abbassando i livelli di colesterolo LDL e promuovendo la dilatazione dei vasi sanguigni.

Inoltre, la *dieta* Mediterranea è ricca di cibi con proprietà antinfiammatorie, come l'olio extravergine di oliva, la frutta secca e il pesce azzurro.

L'infiammazione cronica può danneggiare i vasi sanguigni e contribuire alla disfunzione erettile. Una *dieta* ricca di antiossidanti e acidi grassi omega 3 contribuisce a mantenere l'integrità della funzione sessuale maschile.

Alcuni alimenti della *dieta* di questo protocollo dietetico, come i cereali integrali, le noci, i legumi e il pesce sono ricchi di zinco e magnesio: 2 importanti micronutrienti utili per la produzione di testosterone.



Vi mostrerò 7 alimenti che possono favorire una buona funzione sessuale maschile e 7 che possono peggiorarla, mettendo in evidenza sempre più il ruolo della qualità alimentare nel fungere da “ago della bilancia” tra la salute e la malattia.

Ecco 7 alimenti che possono aiutare:

1. Cibi ricchi di nitrati: Verdure a foglia verde come spinaci e rucola contengono nitrati, che possono migliorare la circolazione sanguigna e favorire l’erezione.
2. Melograno: Ricco di antiossidanti, può migliorare il flusso sanguigno e contribuire alla salute dell’endotelio, il rivestimento dei vasi sanguigni.
3. Cacao: Il cioccolato fondente contiene flavonoidi che migliorano la circolazione sanguigna e abbassano la pressione sanguigna, favorendo l’ erezione.
4. Noci e mandorle: Ricche di L-arginina, un amminoacido che aiuta a migliorare il flusso sanguigno e supporta la funzione erettile.
5. Anguria: Ricca di citrullina, un precursore endogeno di arginina e quindi un potente vasodilatatore periferico
6. Aglio: Ha proprietà che possono migliorare la circolazione sanguigna e aiutare a prevenire la disfunzione erettile.
7. Tè verde: Ricco di catechine, che possono migliorare il flusso sanguigno e contribuire alla salute dell’endotelio.

Integrare questi alimenti nella dieta quotidiana può aiutare a migliorare la salute sessuale complessiva, supportando una migliore funzione erettile.

Invece, ci sono alcuni alimenti che, se consumati regolarmente o in eccesso, possono influire negativamente sulla funzione erettile.

Ecco 7 alimenti o categorie di cibo che possono peggiorare la funzione erettile:

1. Cibi fritti: Ricchi di grassi trans, che possono danneggiare le arterie e ridurre il flusso sanguigno, compromettendo la funzione erettile.
2. Alcol: Il consumo eccessivo di alcol può ridurre i livelli di testosterone e provocare difficoltà erettili temporanee o croniche.
3. Zuccheri raffinati: Consumare troppi zuccheri raffinati può contribuire a obesità e resistenza all’insulina, condizioni che possono danneggiare la salute vascolare e ridurre i livelli di testosterone.
4. Carni lavorate: Alimenti come salsicce, hot dog e salumi sono spesso ricchi di grassi saturi e sodio, che possono influire negativamente sulla salute cardiovascolare e, quindi, sulla funzione erettile.
5. Cibi ad alto contenuto di grassi saturi: Latticini ad alto contenuto di grassi, burro e carne rossa grassa possono contribuire all’ostruzione delle arterie e ridurre il flusso sanguigno al pene.
6. Cibi salati: Una dieta ricca di sodio può causare ipertensione, riducendo il flusso sanguigno e peggiorando la funzione erettile.
7. Liquirizia: Può ridurre i livelli di testosterone, soprattutto se consumata in grandi quantità, e influire negativamente sulla funzione erettile.

Ridurre il consumo di questi alimenti può aiutare a mantenere una buona salute sessuale e prevenire problemi di disfunzione erettile.



BIBLIOGRAFIA

1. Diet and Erectile Dysfunction: Evidence for Relationship and Pathophysiology • Fonte: The Journal of Sexual Medicine, 2010 • Autori: Esposito, K. et al. • Riepilogo: Questo studio esplora il legame tra dieta e disfunzione erettile, con particolare attenzione all’impatto di una dieta mediterranea e alimenti specifici sulla salute sessuale.

2. Nutritional Factors and Erectile Dysfunction: A Systematic Review • Fonte: American Journal of Men’s Health, 2017 • Autori: Salonia, A. et al. • Riepilogo: Una revisione sistematica che analizza vari fattori nutrizionali che possono influenzare la funzione erettile, inclusi i cibi ricchi di grassi saturi e zuccheri raffinati.

3. The Effects of Dietary Interventions on Erectile Dysfunction • Fonte: Nature Reviews Urology, 2020 • Autori: Sansone, A. et al. • Riepilogo: Un esame approfondito degli interventi dietetici e il loro effetto sulla disfunzione erettile, con particolare attenzione agli alimenti che migliorano o peggiorano la funzione sessuale.

Libri 1. “The Erectile Dysfunction Diet” • Autore: Marc Bonnard, M.D. • Riepilogo: Un libro che esplora come vari alimenti possono influire sulla disfunzione erettile e offre consigli su come migliorare la funzione erettile attraverso una dieta sana.

2. “Eat to Beat Disease” • Autore: William W. Li, M.D. • Riepilogo: Questo libro discute in dettaglio come i cibi che scegliamo possono influenzare la salute generale, compresa la salute sessuale, e offre suggerimenti su quali alimenti evitare per prevenire problemi come la disfunzione erettile.

3. “The Sexual Spark: 20 Sexual Superfoods to Reignite Your Sex Drive and Prevent Erectile Dysfunction” • Autore: Dr. Kathryn Nelson • Riepilogo: Fornisce una panoramica su alimenti che possono aumentare la libido e migliorare la salute sessuale, con informazioni su cibi che possono anche avere effetti negativi. Studi Epidemiologici 1. “Mediterranean Diet and Erectile Dysfunction: A Systematic Review” • Fonte: Andrology, 2018 • Autori: Grosso, G. et al. • Riepilogo: Lo studio esamina l’associazione tra la dieta mediterranea e la riduzione del rischio di disfunzione erettile.