

Sesso, la performance si migliora anche a tavola. â??Ecco i cibi alleati della fertilitÃ â?•, secondo gli esperti

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? In occasione del mese della prevenzione andrologica, la SocietÃ italiana di andrologia (Sia) accende i riflettori sul legame tra alimentazione e salute, evidenziando come il benessere sessuale maschile passi anche dalla tavola e sfatando i falsi miti sui cibi presuntamente â??afrodisiaciâ??. â??In pochi sanno che quando la dieta Ã¨ sbilanciata i primi segnali arrivano proprio dalla sfera sessuale, mentre in molti credono nellâ??esistenza di cibi afrodisiaci in grado di migliorare le prestazioni sessuali â?? spiega Sia â?? Le evidenze scientifiche internazionali confermano quanto le abitudini alimentari incidano sulla sfera riproduttiva e sessuale: uno studio condotto dallâ??universitÃ degli Studi della Campania su uomini obesi con disfunzione erettile ha dimostrato che, seguendo per 2 anni una dieta ipocalorica associata a regolare attivitÃ fisica, quasi 1 uomo su 3 (il 31% del campione) ha recuperato una funzione erettile nella normaâ?•.

Sul fronte della prevenzione, continuano gli andrologi, â??un monitoraggio decennale su oltre 25.000 uomini (American Journal of Clinical Nutrition) ha evidenziato che un consumo regolare di alimenti ricchi di flavonoidi â?? come frutti di bosco, agrumi e tÃ¨ â?? Ã¨ associato a una riduzione del 9-11% del rischio di disfunzione erettile. Anche la fertilitÃ risente in modo rapido di ciÃ² che mangiamo, considerando che il ciclo di maturazione degli spermatozoi dura circa 2 mesi: lâ??assunzione di circa 60 grammi al giorno di frutta secca per 14 settimane Ã¨ risultata associata a un miglioramento di numero, vitalitÃ , motilitÃ e morfologia degli spermatozoi. Al contrario alcuni studi recenti (Led-Fertyl 2024 e universitÃ di Copenaghen, Cell Metabolism 2025) indicano che una dieta ricca di alimenti ultraprocessati, a paritÃ di calorie, favorisce lâ??aumento del grasso corporeo e si associa a una riduzione dei livelli di testosterone e dellâ??ormone Fsh, oltre a una minore motilitÃ spermatica.

Gli andrologi Sia invitano tuttavia a diffidare delle credenze popolari sui cibi in grado di migliorare le prestazioni sessuali. â??Ostriche, peperoncino e cioccolato, da sempre considerati nellâ??immaginario collettivo come alimenti afrodisiaci, non aumentano il desiderio nÃ© curano un deficit erettile â?? chiarisce Alessandro Palmieri, presidente della Sia â?? Altro falso mito da sfatare Ã¨ quello della bistecca che fa aumentare il testosterone: lâ??idea che un consumo elevato di carne rossa potenzi la virilitÃ Ã¨ infondata. Al contrario, un eccesso di grassi saturi e carni lavorate danneggia lâ??endotelio vascolare, ostacolando proprio lâ??afflusso di sangue necessario allâ??erezione. Anche gli alcolici,

sebbene possano ridurre temporaneamente i freni inibitori, se consumati in eccesso danneggiano i vasi sanguigni e abbassano la produzione di testosteroneâ?•.

Ai fini della prevenzione e di una corretta salute sessuale gli specialisti della SocietÃ Italiana di Andrologia consigliano di: 1) Seguire il modello mediterraneo privilegiando alimenti freschi e non raffinati per proteggere il microcircolo vascolare; 2) Fare il pieno di flavonoidi inserendo regolarmente frutti di bosco, agrumi e frutta di stagione per sostenere la salute dei vasi sanguigni; 3) Non far mancare nella propria dieta verdura e ortaggi: garantiscono antiossidanti essenziali contro lo stress ossidativo che danneggia gli spermatozoi; 4) Consumare una manciata di frutta secca al giorno: noci, mandorle e nocciole apportano acidi grassi buoni e micronutrienti utili alla qualitÃ del seme.

Ancora: 5) Portare in tavola i legumi: rappresentano unâ??ottima fonte proteica alternativa alle carni rosse e lavorate; 6) Prediligere il pesce azzurro: ricco di Omega-3, favorisce la fluiditÃ delle membrane cellulari e la circolazione; 7) Ridurre il consumo di cibi ultraprocessati e di zuccheri: merendine, snack confezionati, bevande zuccherate e piatti pronti alterano il metabolismo e lâ??equilibrio ormonale; 8) Limitare lâ??alcol, evitando gli eccessi che compromettono sia la risposta erettile sia i livelli di testosterone.

default watermark

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 24, 2026
Autore
redazione