

Medicina

Diagnosi
Una difficoltà che può essere spia di altre patologie

Le cause della disfunzione erettile sono varie. «Il più delle volte è una condizione multifattoriale», precisa Carlo Foresta. «Sono chiamati in causa il sistema cardiovascolare, fondamentale per il flusso di sangue nei corpi cavernosi, il sistema nervoso che, attraverso gli stimoli cerebrali che regolano la libido, invia al sistema vascolare l'impulso alla vasodilatazione; il sistema endocrino, rappresentato soprattutto dal testosterone, che regola a livello cerebrale la libido

e a livello periferico il trofismo delle gonadi. A sua volta la disfunzione erettile può essere un campanello d'allarme per le malattie del cuore poiché non è infrequente che questo sintomo sia la prima manifestazione clinica di problemi vascolari. Il fatto che i vasi sanguigni del pene siano più sottili comporta che la disfunzione erettile preceda manifestazioni vascolari al cuore o al cervello»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il nostro corpo è programmato per muoversi, tuttavia lo si fa troppo poco. Ora, però, c'è un motivo in più che potrebbe spronare gli uomini ad alzarsi dal divano per dedicarsi a hobby più attivi.

Un gruppo di ricercatori, si legge in uno studio pubblicato su *Andrology*, ha scoperto che ogni aumento di 72 minuti del tempo libero trascorso utilizzando un computer per attività di svago sembra accrescere di oltre 3 volte la probabilità di soffrire di disfunzione erettile, cioè l'incapacità di ottenere o mantenere un'erezione adeguata a un rapporto sessuale soddisfacente.

Le attività consigliate

Le diverse modalità di esercizio - aerobico, di resistenza, di combattimento e di sport di gruppo - hanno effetti su diversi aspetti della funzione erettile e possono, quindi, essere utilizzate insieme per massimizzare il beneficio terapeutico

Esercizio aerobico
MIGLIORAMENTO VASCOLARE

Allenamento di resistenza
AUMENTO DI TESTOSTERONE

Sport da combattimento
AUTOSTIMA E GESTIONE DELLO STRESS

Attività di gruppo e all'aperto
BENEFICI PSICOLOGICI

Fonte: Nature Reviews Urology, Settembre 2019 (modificata) CDS

Sedentarietà nemica della salute sessuale

A questa conclusione gli studiosi sono giunti utilizzando i dati sulle variazioni delle sequenze geniche fornite da 220mila uomini tra i 40 e i 69 anni estratti da un database precedente.

Non è, invece, emerso che guardare la televisione o guidare nel tempo libero aumenti il rischio di disfunzione erettile.

«I risultati aprono molti interrogativi che necessitano di approfondimenti prima di considerare i suggerimenti proposti dallo studio come dimostrati. È comunque difficile immaginare una differenza di conseguenze a seconda che si sia seduti al computer per svago o per altri motivi professionali», spiega Carlo Foresta, già professore ordinario di Endocrinologia all'Università degli Studi di Padova e membro del Consiglio Superiore di

Gli interventi sullo stile di vita, da soli, riducono drasticamente il problema maschile

Sanità, presidente della Fondazione Foresta Onlus. Dai dati che emergono dal «Digital 2024: Global Overview Report», un'analisi a livello mondiale condotta da Datareportal, l'utente tipico di Internet trascorre 6 ore e 40 minuti online ogni giorno.

«È ampiamente dimostrato che la vita sedentaria, come anche l'obesità, rappresentino fattori di rischio per la disfunzione erettile perché possono essere all'origine di vari problemi, tra cui le più frequenti patologie cardiovascolari», commenta l'esperto.

La letteratura scientifica non è univoca su che cosa si intenda per stare seduti troppo: alcuni ricercatori parlano di 11 ore al giorno, altri dicono che già 7 sono eccessive. «Non c'è uno studio specifico che stabilisca quante ore si possa stare seduti», prosegue Foresta. «Il buon senso indica che 11 ore al giorno non lasciano spazio a nessuna forma di attività fisica, se a queste aggiungiamo anche 8 ore di sonno, il tempo che resta per un mini-

mo di movimento è veramente poco».

E pensare che gli interventi sullo stile di vita, da soli, potrebbero ridurre la diffusione della disfunzione erettile dal 66 al 44%. «Gli stili di vita sono gli elementi su cui si può agire per migliorare la funzione erettile: regolare attività fisica, corretta alimentazione, nor-

Diversi studi mettono in relazione il tempo che si passa davanti a uno schermo con il rischio di andare incontro a disfunzione erettile

di **Anna Fregonara**

malizzazione del peso, eliminazione di fumo e di alcol, mantenimento di un equilibrio psico-fisico, riduzione dello stress, ricerca di un equilibrio di tutti i parametri caratteristici del dismetabolismo come diabete e ipercolesterolemia. Infatti, uno studio multicentrico che ha coinvolto anche l'Italia sulla disfun-

zione erettile in soggetti sani ha riportato l'aumento dall'8% nella fascia dai 20-29 anni al 37% per la fascia d'età 70-75 anni. I tassi crescono molto se si analizzano sottogruppi con fattori di rischio come diabete, obesità, ipertensione, con punte del 90%. Per quanto riguarda il movimento, invece, l'esercizio aerobico, quello per esempio di una nuotata, pedalata, corsa o di squadra, è il tipo di attività più efficace per migliorare l'erezione poiché mette in movimento l'apparato cardiovascolare e stimola il metabolismo oltre ad agire sull'abbassamento dello stress. L'allenamento anaerobico può invece aiutare ad aumentare il livello di testosterone che molta importanza ha nel regolare la libido e l'attività sessuale in genere (si veda l'infografica in alto, ndr)».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO? STRESS?

IL BUON **SONNO** A SOLI

€ 9.90

IN FARMACIA E PARAFARMACIA



MELATONINA¹mg ACT +FORTE 5 Complex	MELATONINA¹mg ACT +3 Complex	MELATONINA¹mg ACT	MELATONINA¹mg ACT GOCCE 15ml	VALERIANA¹mg ACT 125mg
90 COMPRESSE	120 COMPRESSE	150 COMPRESSE	300 GOCCE	60 COMPRESSE

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Distribuito da: **F&F s.r.l.**

06 9075557 | info@linea-act.it | LINEA-ACT.IT

La proposta

Necessarie linee guida specifiche

«L'attività fisica regolare dovrebbe essere considerata l'opzione terapeutica di prima linea per gli uomini con difficoltà di erezione» scrive Mark S. Allen della Università di Wollongong (Australia), autore di un articolo in merito su *Nature Reviews Urology*. «L'attività fisica e la modifica dello stile di vita in generale possono dare benefici paragonabili a quelle di opzioni terapeutiche consolidate. Sarebbero necessarie linee guida ad hoc allo scopo e dovrebbero includere non solo un programma di esercizi, ma anche indicazioni per la comunicazione medico-paziente sull'argomento per farne comprendere meglio l'importanza».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA