

## IMPOTENZA MASCHILE E ALIMENTAZIONE

La disfunzione erettile (*impotenza maschile*) è l'incapacità di ottenere o mantenere un'erezione sufficiente a condurre un rapporto sessuale soddisfacente. Avere problemi di erezione di tanto in tanto non è necessariamente un motivo di preoccupazione, se invece la disfunzione erettile è un problema continuo può causare stress, problemi relazionali od influenzare la propria autostima. Anche se può risultare scomodo parlare con il proprio medico di disfunzione erettile, è importante una valutazione. Problemi nell'ottenere o mantenere un'erezione possono essere il segno di una condizione di salute che richiede un trattamento come una patologia cardiaca o un diabete scarsamente controllato. Trattare il problema sottostante può essere sufficiente per risolvere i problemi di impotenza, in caso contrario esistono farmaci e trattamenti specifici. L'eccitazione sessuale maschile è un processo complesso che coinvolge il cervello, diversi ormoni, emozioni, nervi, muscoli e vasi sanguigni. La disfunzione erettile può derivare da un problema relativo ad uno qualsiasi di questi fattori, allo stesso modo lo stress e problemi di salute mentale possono causare o peggiorare il quadro complessivo. A volte invece è una combinazione di problemi psicologici e fisici, per esempio un piccolo problema fisico che rallenta la risposta sessuale può causare ansia nel mantenere l'erezione. L'alimentazione sbagliata è forse proprio la causa principale della vostra disfunzione erettile, analizziamo subito alcuni punti chiave per migliorare le vostre abitudini alimentari e, di conseguenza, la vostra vita sessuale.

- Mangiate con regolarità, cominciando con una colazione sostanziosa e finendo con un bel pasto alla sera. Seguire un'alimentazione regolare è il primo passo per sconfiggere l'impotenza maschile.
- La vostra dieta deve essere composta solo da alimenti sani e genuini, come frutta, verdura, alimenti ricchi di fibre e a basso contenuto di grassi e colesterolo. Seguendo un piano alimentare ben bilanciato favorirete il flusso sanguigno del vostro corpo, migliorandolo anche nella zona del vostro pene.
- Limitate il consumo di alcolici! Preferite piuttosto bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno. Ciò vi darà numerosi vantaggi, soprattutto se volete rendere efficaci al massimo le vostre cure contro l'impotenza maschile.
- Evitate di mangiare troppi dolci o comunque alimenti saturi di zucchero; la straordinaria golosità dei dolci è pari al danno che fate al vostro corpo nella lotta contro l'impotenza maschile!

Se l'alimentazione gioca un ruolo da protagonista per quanto riguarda la disfunzione erettile, l'attività e la vostra predisposizione fisica non è da meno. Una persona pigra e sedentaria avrà sicuramente maggiori probabilità di soffrire di impotenza maschile rispetto ad un uomo allenato e dal corpo atletico. Per questo approfittate della possibilità di fare una passeggiata con il cane o un giro in bicicletta, la domenica pomeriggio; cogliete l'occasione di fare un po' di movimento prendendo le scale, al posto dell'ascensore! Potete trovare migliaia di opportunità di fare moto fisico ogni

giorno, nella vostra quotidianità; per di più è gratis... Se il vostro è un caso cronico e non volete più vivere assieme all'impotenza maschile potete provare queste cure mirate, che riusciranno a risolvere il vostro problema di disfunzione erettile e far salire finalmente... la vostra autostima! La prima cosa che il medico farà è assicurarsi che stai seguendo il giusto trattamento per ogni problema di salute che possa causare o peggiorare l'impotenza. Esistono una varietà di opzioni per trattare la disfunzione erettile, la causa e la severità della condizione e il sottostante problema di salute sono fattori importanti per il medico che prescriverà il migliore trattamento per ciascun caso. Il medico può spiegare i rischi e i benefici di ciascun farmaco e considererà le tue preferenze. Anche le preferenze del tuo partner possono giocare un ruolo nella scelta.