

Affrontare la disfunzione erettile

La disfunzione erettile, sebbene possa presentarsi a qualsiasi età, è più frequente negli uomini che hanno superato i 45 anni. Oggi affrontare questa condizione richiede, oltre l'aiuto del medico, un corretto stile di vita.



Un decalogo per lui

Indispensabile per i cinquantenni vicini all'andropausa, istruttivo anche per i più giovani.

1 **Praticare regolarmente attività fisica.**

I benefici di un esercizio fisico praticato con moderazione e costanza aiutano a mantenersi giovani e migliorare l'attività sessuale.

2 **Seguire un regime dietetico bilanciato.**

Variare nella scelta degli alimenti ed evitare l'eccesso di sale e carboidrati, anche con lo scopo di tenere sotto controllo il peso corporeo.

3 **Limitare il consumo di alcolici.**

È ampiamente riconosciuto che l'alcool può esercitare negative influenze sull'attività erettile.

4 **Eliminare il fumo.**

Una buona performance sessuale richiede arterie in buono stato; il fumo può danneggiarle in maniera irreversibile e causare danni alla corretta erezione.

5 **Aumentare il consumo di antiossidanti.**

Gli antiossidanti rappresentano l'arma con cui difendersi dall'eccesso di radicali liberi, i principali responsabili dell'invecchiamento.

6 **Mantenere il cervello in esercizio.**

Il cervello governa anche l'attività sessuale e conservarlo giovane aiuta a migliorarne la funzione.

7 **Segnalare al proprio medico un calo dell'attività sessuale.**

Spesso la disfunzione erettile è legata ad una patologia latente.

8 **Non lasciarsi sopraffare dallo stress lavorativo.**

Sottoporsi ad eccessivi carichi di lavoro può influire sulla regolare produzione di testosterone.

9 **Prestare ascolto al proprio organismo.**

Imparare a percepire i segnali del proprio organismo e dei cambiamenti cui va incontro aiuta ad affrontarli e viverli con la dovuta serenità.

10 **Sottoporsi regolarmente alla visita del proprio medico.**

Regolari controlli medici devono accompagnare la vita maschile dall'età adulta in avanti.

Glossario

Andrologia

disciplina medica che si occupa delle malattie dell'apparato sessuale maschile.

Andropausa

progressiva diminuzione, e successiva cessazione, dell'attività del testicolo nell'uomo.

Disfunzione erettile

incapacità di raggiungere e mantenere un'erezione sufficientemente valida da consentire un rapporto sessuale soddisfacente.

Osteoporosi

processo di atrofia dell'osso che va incontro a progressiva rarefazione, tipico delle persone in età avanzata.

Testosterone

ormone sessuale maschile, prodotto nel testicolo, fondamentale per lo sviluppo dei caratteri sessuali maschili e la funzione sessuale.

Attenzione ai sintomi dell'andropausa

- Lento e progressivo declino dell'attività sessuale, con calo del desiderio e delle performance. Tutto diventa più lento e ritardato.
- Depressione, irritabilità, sensazione di solitudine e di inadeguatezza.
- Ripresa sempre più lenta da traumi e malattie.
- Perdita di capelli e di peli; riduzione dello spessore cutaneo.
- Osteoporosi; il calo della produzione di testosterone influisce sul contenuto minerale delle ossa e conseguente rischio di fratture.