

fertilità & alimentazione

La **Dieta Mediterranea** determina esiti diretti positivi sulla **sfera sessuale** con aumento del testosterone, controllo del colesterolo e aumento dell'attività antiossidante.



fertilità & alimentazione

- Esiste un rapporto strettissimo tra disfunzioni sessuali, problemi cardiovascolari e obesità. La **disfunzione erettile**, in particolare, è sinonimo di una **disfunzione dell'endotelio** (il tessuto che riveste i vasi sanguigni).
- Un'**alimentazione sana ed equilibrata**, che veda prevalentemente alimenti freschi, ricchi di antiossidanti, insieme alla riduzione del consumo di grassi animali e zuccheri, contribuisce anche a tenere lontane obesità e sovrappeso e a prevenire danni al sistema cardiocircolatorio che possono avere ripercussioni negative sulla sessualità.
- Sono diversi i meccanismi attraverso i quali l'alimentazione può minare la **fertilità**: sostanze che finiscono nella catena alimentare e che, a lungo termine, possono interferire con meccanismi ormonali, con la maturazione degli spermatozoi e favorire l'infertilità maschile, con effetti più visibili sulle nuove generazioni.
- Un'**azione funzionale e preventiva** potrebbe certamente vedere la preferenza di **prodotti certificati** e coltivati senza il ricorso a pesticidi e concimi chimici.
- Resta inoltre fondamentale abituare i **bambini** sin da piccoli ad una **alimentazione sana e varia** come quella proposta dalla dieta mediterranea a cui affiancare l'esercizio fisico e altre buone abitudini di vita come evitare fumo, droghe e alcol.