



Milano, 28 agosto 2018 - Una vita sessuale soddisfacente dipende anche dal percorso compiuto prima di arrivare in camera da letto, cioè dagli stili di vita e dalle scelte quotidiane.

In occasione della Giornata Mondiale del benessere sessuale, promossa dall'OMS ogni 4 settembre, il prof. Emmanuele A. Jannini, Ordinario di Endocrinologia e Sessuologia Medica dell'Università Tor Vergata di Roma, racconta il percorso salute ideale per arrivare a una performance di successo in camera da letto.



Prof. Emmanuele A. Jannini

I luoghi del benessere sessuale

Nello specifico, il prof. Jannini parla dei cinque luoghi che incidono in maniera significativa sul benessere sessuale:

1. **La cucina** - È ormai dimostrato che la dieta ha un ruolo fondamentale nel mantenere un buono stato di salute. La dieta mediterranea, con un'adeguata piramide alimentare a base di cereali integrali, frutta e verdura e con al vertice i grassi animali e gli zuccheri semplici, è quella che meglio contribuisce al benessere, anche sessuale, dell'uomo.
2. **Il salotto** - sul divano solo per poche ore: la vita sedentaria è correlata ad una maggiore incidenza di sovrappeso e obesità, oltre che di malattie metaboliche. Al contrario, è dimostrato che condurre una vita attiva e svolgere un'attività sportiva con regolarità migliora anche le performance sessuali.

3. **I locali della movida** - alcol, droghe e fumo di sigaretta hanno un effetto negativo, nel breve e nel lungo termine sull'attività sessuale. Il fumo, ad esempio, è un fattore di rischio importantissimo nello sviluppo sia dell'aterosclerosi che della disfunzione erettile.
4. **Lo studio medico** - i check up periodici sono importanti strumenti di prevenzione, soprattutto dopo una certa età. Inoltre, quando si cominciano ad avere problemi in camera da letto, il medico va considerato il primo alleato e la persona di riferimento a cui chiedere aiuto.
5. **La farmacia** - il consiglio del farmacista è un valido aiuto sia nel fornire indicazioni e chiarire dubbi sullo stile di vita più salutare, sia per guidare il paziente nella scelta delle possibili soluzioni indicate dal medico.