

Cioccolato fondente, cura di 10 anni previene infarto e ictus. Disfunzione erettile (impotenza): sintomi e cura

Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Esposito

Publicato il : 27/12/2024 9:20:00



Una "cura dolce" di dieci anni a base di cioccolato fondente, 'assunto' tutti i giorni, potrebbe prevenire infarto e ictus in persone ad alto rischio. Lo dimostra il primo studio a lungo termine sull'argomento, pubblicato sul British Medical Journal da Christopher Reid della Monash University di Melbourne - **Disfunzione erettile (impotenza): sintomi e cura. La caratteristica fondamentale del disturbo maschile dell'erezione (impotenza sessuale, detto anche disfunzione erettile) è una persistente o occasionale incapacità di raggiungere o mantenere l'erezione per un tempo sufficiente al rapporto sessuale.**



Omni vari studi hanno dimostrato gli effetti benefici sul cuore del fondente, ma nessuno di essi è uno studio a lungo termine. Per ottenere le loro stime gli esperti hanno seguito un campione di oltre 2000 persone ad alto rischio cardiovascolare. Nel nuovo studio il consumo quotidiano di fondente nell'arco di 10 anni è una strategia costo-efficace: con una spesa annua media a individuo di 31 euro, infatti, secondo i calcoli degli esperti australiani, si possono prevenire 70 casi di eventi cardiovascolari (infarto e ictus) non fatali e 10 fatali ogni 10 mila persone "trattate" col cioccolato. Il cioccolato però deve essere fondente, con una quota di cacao di almeno il 60-70%. Gli stessi effetti non si vedono infatti col cioccolato al latte, meno ricco di flavonoidi. Cioccolato fondente, cura di 10 anni previene infarto e ictus. Ma non ci sono gli stessi effetti con quello al latte.

A



Disfunzione erettile (impotenza): sintomi e cura

La caratteristica fondamentale del disturbo maschile dell'erezione (impotenza sessuale, detto anche disfunzione erettile) è una persistente o occasionale incapacità di raggiungere o mantenere l'erezione per un tempo sufficiente al rapporto sessuale. Perché si possa parlare di impotenza o disfunzione erettile, l'anomalia deve causare notevole disagio o difficoltà interpersonali e non deve essere attribuibile esclusivamente agli effetti fisiologici diretti di una sostanza (farmaci inclusi) o di problemi medici generali. Ci sono diversi tipi di disfunzione dell'erezione (impotenza sessuale). Alcuni soggetti manifestano l'incapacità di avere l'erezione fin dall'inizio dell'esperienza sessuale. Altri hanno un'adeguata erezione e poi perdono la tumescenza tentando la penetrazione. Altri ancora hanno un'erezione sufficientemente valida per la penetrazione, ma perdono la tumescenza prima o durante le successive.

Alcuni uomini che soffrono di disfunzione erettile (impotenza sessuale) possono riuscire ad avere l'erezione solo durante la masturbazione o al risveglio. Anche le erezioni masturbatorie possono venire meno, ma ciò è raro. Le difficoltà di erezione dell'impotenza sono spesso associate ad ansia sessuale, timore di fallimento, preoccupazioni sulla prestazione sessuale e ad una ridotta sensazione soggettiva di eccitazione sessuale e di piacere. I problemi di impotenza sessuale o di disfunzione erettile possono compromettere le relazioni coniugali o sessuali in atto e possono essere la causa di matrimoni non consumati e di sterilità.

I disturbi dell'erezione sono molto frequenti: si parla di un 10% circa di diffusione nella popolazione generale, che può salire fino ad oltre il 50% con l'aumentare dell'età (70 anni).

Le cause di impotenza sono molteplici e comprendono fattori organici, in particolare problemi vascolari (di circolazione) e neurologici, e fattori psicologici, in particolare l'ansia di prestazione. È importante quindi, prima di tutto, condurre un attento esame medico, allo scopo di appurare la presenza di cause organiche, per poi passare agli aspetti psicologici, che nella stragrande maggioranza dei casi incidono.

La presenza di erezioni spontanee notturne ed al risveglio, nonché la capacità di raggiungere e mantenere l'erezione durante la masturbazione, comunque, sono prove inequivocabili del fatto che non vi siano cause organiche di disfunzione erettile, ma che il problema sia di natura psicologica e, come tale, vada affrontato con una terapia comportamentale specifica.

Cura della disfunzione erettile

Il trattamento della disfunzione erettile (impotenza sessuale) richiede un complesso percorso che passa attraverso una fase di accurata valutazione del problema, allo scopo di escludere le possibili cause mediche, per arrivare all'eventuale terapia psicologica che ha dimostrato una buona efficacia nella cura di questi disturbi di erezione.

I principali esami medici, per escludere le varie cause organiche possibili di disfunzione erettile, sono:

■ Elettromiografia notturna, utile a verificare la presenza di erezioni involontarie durante il sonno.

■ Dosaggi ormonali, in particolare della prolattina e del testosterone, che possono influire sulla reazione di erezione.

■ Eco-doppler penieno, arteriografia e cavemosografia, utili a valutare le eventuali disfunzioni vascolari.

■ Potenziali evocati sacrali, per valutare l'integrità delle vie nervose implicate nella reazione di erezione.

■ Test alla papaverina, ovvero l'iniezione di questa sostanza vasodilatatrice nel pene, utile a valutare il suo funzionamento.

Nel caso in cui si appurino delle cause organiche, sarà l'urologo o andrologo a valutare l'opportunità di rimedi farmacologici, ormonali o chirurgici per la disfunzione erettile (impotenza). Nel caso, invece, in cui il problema sia evidentemente psicologico, come più spesso accade, la soluzione più indicata è un percorso di psicoterapia cognitivo-comportamentale, in cui si affrontino i fattori principali di mantenimento del problema, quali l'ansia da prestazione, lo stress e altri ciclici vizi disfunzionali.

Si tratta di una forma di terapia molto diretta al problema, che viene affrontato attraverso specifiche tecniche, ma che non trascura, ove necessario, l'analisi di aspetti psicologici più profondi, connessi alla struttura di personalità del soggetto, alle sue relazioni, alle sue idee e convinzioni relative alla sessualità, alla sua storia di vita ed al contesto socio-culturale in cui è cresciuto.