

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Śródziemnomorska dieta może pomagać przy problemach z erekcją

Wśród mężczyzn w średnim wieku, z nadciśnieniem, którzy doświadczali kłopotów z erekcją, poprawę przynosiła tzw. dieta śródziemnomorska. Takie żywienie poprawiało działanie

naczyń krwionośnych.

Mężczyźni z nadciśnieniem mają dwukrotne podwyższone ryzyko zaburzeń erekcji, niż ich koledzy z ciśnieniem prawidłowym - przypominają badacze z Uniwersytetu w Atenach.

Uważa się, że główną przyczyną tego typu problemów są uszkodzenia małych tętnic, które tracą zdolność do kurczenia się i regulowania przepływu krwi. Dodać do tego trzeba zachodzący z wiekiem, możliwy spadek poziomu testosteronu.

Wcześniejsze badania wskazywały natomiast na pozytywne działanie ćwiczeń fizycznych u mężczyzn ze zbyt wysokim ciśnieniem tętniczym.

Jednocześnie wiadomo też, że tzw. dieta śródziemnomorska obniża ciśnienie krwi, zapobiega zawałom i udarom u osób z podwyższonym ryzykiem takich zdarzeń.

Naukowcy z Aten sprawdzili więc styl życia 250 mężczyzn w wieku średnio 56 lat, z nadciśnieniem i zaburzeniami erekcji.

Uwzględnili też aktywność fizyczną ochotników i poziom testosteronu w ich krwi. Dodatkowo zbadali stan naczyń krwionośnych uczestników.

Tak uzyskane wyniki odnieśli do sprawności seksualnej mężczyzn.

Analiza pokazała, że z żywieniem według tzw. diety śródziemnomorskiej wiązał się lepszy stan układu krążenia, a także zdrowsze stężenie testosteronu i mniej problemów z erekcją.

Zdrowsze naczynia krwionośne i poziom testosteronu towarzyszyły także mężczyznom bardziej wysportowanym.

„W naszym badaniu, odżywianie zgodne z dietą śródziemnomorską wiązało się z większą wydolnością fizyczną, zdrowszymi tętnicami, lepszym przepływem krwi, wyższym poziomem testosteronu oraz lepszą zdolnością do erekcji. Nie sprawdzaliśmy stojących za tym mechanizmów, ale wydaje się prawdopodobne, że ten styl życia poprawia sprawność organizmu i erekcje przez wspieranie naczyń krwionośnych oraz ograniczenie spadku testosteronu, który może nastąpić w średnim wieku”.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30803.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy