

### [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 żywienia 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 żywienia 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>



10-01-2025

## **Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?**

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

## [Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## [Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## [Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

**Informacje dnia:** [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka](#)

**Partnerzy**