

## Impotenza: esistono alternative naturali al Viagra?

I medicinali per migliorare le prestazioni sessuali appartengono ai prodotti che generano maggior profitto per i produttori di medicine. Malgrado oggi in Svizzera già 500'000 uomini soffrono di disturbi all'erezione, praticamente nessuno ammette pubblicamente di dover ricorrere all'uso di medicinali. In natura, un animale che non più in grado di riprodursi, morirebbe semplicemente. Per questo non si dovrebbe trattare questa incapacità come una piccolezza o semplicemente combatterne il sintomo con una pillola. È un segnale d'allarme che non può essere ignorato.

### Le cause

L'impotenza nell'uomo (termine medico: disfunzione erettile DE) può avere cause fisiche o psicologiche. La conseguenza è però comune: non si raggiunge la sufficiente irrorazione sanguigna del pene.

La causa principale per i giovani uomini è di origine psicologica. A partire ca. dai 40 anni invece, le cause delle difficoltà ad avere rapporti sessuali sono da ricercare, per oltre il 50% dei casi, in alterazioni

fisiche patologiche. Il motivo alla base di questo è ovviamente una difficoltà circolatoria. Questa può essere causata dal diabete, dai medicinali e dal sovrappeso.

Dato però che un problema circolatorio non si limita a colpire una sola parte del corpo, la malattia è un segnale di allarme per altre possibili malattie che potrebbero insorgere presto. Sarebbe quindi sbagliato combattere solo questo sintomo (ad es. con le pillole).

### Impotenza: dannosa per il cuore

Ad esempio, uomini che soffrono di DE, hanno l'80% di probabilità in più di soffrire di disturbi alle coronarie rispetto a uomini sani.<sup>1</sup> Nel caso di uomini con malattie alle coronarie asintomatiche (depositi nei vasi coronarici<sup>2</sup>) e che soffrono di diabete tipo 2, la probabilità di soffrire di DE aumenta del 900%!<sup>3</sup> Le malattie sono quindi strettamente collegate a questo disturbo, il quale purtroppo viene troppo spesso trascurato.

### Disturbi alla circolazione

Dato che con questa malattia siamo alle prese con disturbi alla circolazione, è importante avere chiarezza riguardo alle cause.

Cosa rende il sangue più spesso? Che cosa restringe i vasi? Come mai questa malattia si diffonde come un'epidemia nei paesi industrializzati?

La risposta a queste domande è da ricercare nell'alimentazione odierna ricca di grassi e che provoca quindi i depositi nelle arterie.

Fortunatamente c'è una possibilità di far scomparire la causa e così anche molti fenomeni concomitanti negativi: una nutrizione povera di grassi e completamente vegetale. Questo tipo di nutrizione è anche sempre priva di colesterolo e contiene molti meno grassi saturi rispetto alla solita alimentazione con ingredienti di origine animale.



Molti studi dimostrano che con un'alimentazione completamente a base vegetale un «effetto collaterale» è appunto il miglioramento della circolazione sanguigna di tutti gli organi. E non solo:

- diminuisce la pressione sanguigna
- È possibile guarire, o quanto meno ridurre, il diabete di tipo 2<sup>4</sup>
- Si riduce l'eventuale sovrappeso<sup>5</sup>
- Si prevenono gli infarti cardiaci<sup>6</sup>
- I valori dei grassi nel sangue migliorano (tra gli altri, il colesterolo)

È interessante notare che tutte queste malattie sono fattori di rischio per una disfunzione erettile.

Per una prevenzione ottimale si consigliano inoltre altre abitudini come la rinuncia a nicotina e alcool, movimento regolare e una buona gestione dello stress/meditazione.

### Capacità di procreare

Un altro «effetto collaterale» di un programma del genere è che la capacità di procreare (qualità e quantità di spermatozoi) aumenta.<sup>7</sup>

Anche questo è un tema che diventa sempre più di attualità. Nel 2008, 6'000 coppie in Svizzera hanno fatto richiesta dei servizi della medicina riproduttiva. Questo dato corrisponde ad un aumento del 24% circa, in 3 anni. Ogni anno sempre più coppie hanno bisogno di aiuti esterni per potersi riprodurre. Nella maggior parte dei casi il problema è da ricercare negli uomini.

Negli USA si è già sviluppata una grande industria che tratta l'incapacità di riprodursi. Questa industria vede un roseo futuro di fronte a sé: il numero degli uomini con una produzione normale di sperma è calato, tra il 1981 e il 1991, del 56% ad un totale del 27%.<sup>8</sup>

In uno studio eseguito in Inghilterra, è stato possibile determinare una diminuzione del 30% del numero di spermatozoi tra il 1989 e il 2003.

Questa tendenza verrà confermata da altri studi.

Solo in Germania, oggi giorno ci sono circa 2 milioni di coppie che non sono in grado di riprodursi.

Allan Pacey dell'Università di Sheffield, Inghilterra, ha potuto dimos-



trare per mezzo di un esperimento che, grazie al cambiamento di alimentazione (e sufficiente movimento) la qualità degli spermatozoi di uomini non fertili è aumentata a tal punto che l'inseminazione ha potuto riprendere normalmente. I punti chiave dei suoi consigli per l'alimentazione erano consumare frutta (in particolare bacche) e verdura in grandi quantità (questo è stato ottenuto con l'aiuto di smoothies<sup>9</sup>), ridurre in modo considerevole se non a zero il consumo di alimenti ricchi di grassi (carne e latticini) e di alcool.

### Svantaggi?

Al contrario della semplice soluzione di combattere i sintomi, l'unico effetto negativo di questo programma è che i profitti dell'industria farmaceutica e di una parte dell'industria alimentare diminuirebbero. Per questo motivo, questo tipo di soluzione non viene praticamente pubblicizzato. Quale «consolazione» avremo un aumento dei profitti dei produttori di frutta e verdura, se intraprendessimo correttamente il cambiamento di alimentazione.



Non avete quindi niente da perdere e, inoltre, apportereste un considerevole beneficio all'ambiente (attraverso l'accorciamento della catena alimentare senza il passaggio dagli animali) e alla protezione degli animali.

Renato Pichler

Tradotto in italiano da  
www.swissqualityatwork.com

<sup>1</sup> Mayo Clinic. «Younger Men With Erectile Dysfunction At Double Risk Of Heart Disease.» *ScienceDaily*, 8. Februar 2009. [www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090202113601.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090202113601.htm)

<sup>2</sup> Questi sono i vasi (arterie oppure vene) che si trovano direttamente attorno al cuore

<sup>3</sup> American Heart Association. «Erectile Dysfunction In Diabetic Men May Predict Silent Heart Disease.» *ScienceDaily*, 22. Juni 2004. [www.sciencedaily.com/releases/2004/06/040622014310.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2004/06/040622014310.htm)

<sup>4</sup> A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals With Type 2 Diabetes, *Diabetes Care*, Volume 29, Nummer 8, Seiten 1777–1783, 2006, [www.pcrm.org/health/diabetes/pdfs/Diabetes-Care.pdf](http://www.pcrm.org/health/diabetes/pdfs/Diabetes-Care.pdf) und: Dr. med. Andrew Nicholson: *Diabetes: Can a Vegan Diet Reverse Diabetes?*, [www.pcrm.org/health/clinres/diabetes.html](http://www.pcrm.org/health/clinres/diabetes.html)

<sup>5</sup> PCRM: *The Secret to Long-Term Weight Loss Might Be a Vegan Diet*, *Research Finds*, 2007, [www.pcrm.org/news/release070910.html](http://www.pcrm.org/news/release070910.html)

<sup>6</sup> Dean Ornish: *Revolution in der Herztherapie*, Lüchow-Verlag

<sup>7</sup> Food intake and its relationship with semen quality: a case-control study. *Fertil Steril*. März 2009; Volume 91, Ausgabe 3, Seiten 812-818. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18314116](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18314116)

<sup>8</sup> *British Medical Journal*, 314, 1996, 13

<sup>9</sup> *Bibite di frutta e verdura frullate*. Vedi l'articolo: *Smoothie-Rezepte*, *Vegi-Info* 2009-2