

### [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

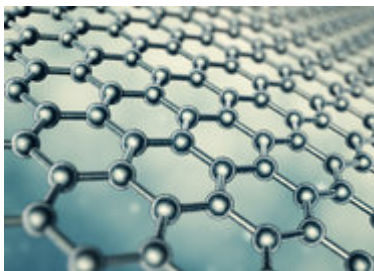
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30803.html>



02-07-2024

## **Ekran dotykowy bez problematycznego indu**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**