

### [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 żywnością 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

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



21-05-2026

## **[Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)**

## studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**