

"CONTRO LE MALATTIE CIBO SANO E TANTO SESSO" DOC CAMPANARO, "RISCHI CON I LAVORI SEDENTARI"

11 Gennaio 2014



GIULIANOVA – "Fare sesso è attività fisica. Si può camminare, si può correre. E si può anche fare sesso, magari più volte in un mese e non soltanto per abbassare il rischio di tumore alla prostata".

Il dottor Pietro Campanaro, medico chirurgo nutrizionista, ha parlato chiaro di recente: in un mese, 21 è il numero di rapporti sessuali da avere per scongiurare il rischio di tumore alla prostata, uno dei guai più sentiti dagli uomini dai cinquant'anni in su.

"Recenti studi hanno dimostrato che l'eiaculazione tiene allenata la prostata e la protegge maggiormente da sostanze potenzialmente cancerogene ed è stato addirittura calcolato che con una frequenza di 21 o più eiaculazioni al mese il rischio di sviluppare tumore alla prostata è del 70 per cento più basso rispetto alla frequenza di 4-7 volte al mese", la spiegazione del dottore giuliese.

Libero professionista che opera a Giulianova e nel resto del Teramano, oltre ad avere studi medici anche a Pescara e ad Ascoli Piceno, Campanaro non punta però soltanto al sesso all'attività fisica in generale per vivere meglio.

"I lettori l'avranno sentito dire tante volte, ma è bene ricordarlo: per vivere bene, vanno unite corretta alimentazione e attività fisica – spiega ad *AbruzzoWeb* – perché il benessere parte da ciò che mangiano e da come diamo ossigeno al nostro corpo. Se nel corso della vita si è stati 'malsani' dal punto di vista alimentare e se si è anche fumato e bevuto, i problemi di salute, è inutile nascondersi, sono lì, dietro l'angolo. Si pensi al consumo dei grassi saturi e dei grassi idrogenati, due dei guai peggiori per la nostra salute. Dall'uso smodato di carne rossa a quelli dei prodotti pieni di grassi idrogenati, sono tante le abitudini alimentari da togliere di mezzo".

"Anche perché, quando compriamo un prodotto su cui c'è scritto che non vengono utilizzati i grassi idrogenati, probabilmente è solo perché sono stati sostituiti con i grassi stabilizzati da sostanze particolari. Insomma – ammonisce il dottore – ci fanno male lo stesso".

"Il grasso – continua Campanaro – è una sostanza che tende a 'irrancidire' a contatto con l'ossigeno, si vede con i prodotti fatti in casa. Ma un prodotto industriale deve per forza di cose contenere grassi che vengono stabilizzati in una certa maniera. Una volta ingeriti, il corpo si ingolfa e il sangue inacidifica. In questo modo si arriva a infiammazioni anche croniche come ipertrofia, Morbo di Crohn, Alzheimer. Nella prevenzione di queste malattie c'è bisogno di antiossidanti, è ovvio".

Il collegamento con la prostata?

La prostata è un organo che fa parte dello stesso insieme, quindi subisce anch'essa le infiammazioni. Tolti di mezzo, direi 'smitizzati' alcuni elementi 'classici' come gli afrodisiaci, è stato dimostrato che sono altri gli elementi che hanno a che fare con l'ossigenazione del pene. Sangue e ossigeno devono arrivare lì per un buon riscontro anche dal punto di vista sessuale,

o no? Bene, Si faccia sempre prevenzione e si punti a una vita sana. Si faccia sport, si cammini, si 'spezzi' il lavoro sedentario con qualche aiuto che possa far ossigenare tutto. Fondamentale l'utilizzo degli alimenti che sviluppano delle sostanze ad azione dilatatrice dei vasi sanguigni, come verdure crucifere, frutta, cereali integrali, senza dimenticare le spezie come lo zenzero, o il peperoncino che attraverso la capsaicina ha un'azione dilatatrice non solo per quel che riguarda il pene e quindi le prestazioni sessuali.

Sul sesso il consiglio è sempre lo stesso.

Il massaggio della prostata e l'eiaculazione sono molto importanti, si è capito. Quindi nel momento in cui il pene viene massaggiato, si evitano le irritazioni. L'attività sessuale resta tra le migliori soluzioni per la prevenzione.

Ha parlato di 'spezzare' il lavoro sedentario.

Assolutamente sì, usando per esempio il pallone grande, quello per esercitarsi col pilates, che massaggia bene. Troppo fermi, troppo seduti, non si deve mai stare, perché poi si crea un danno da perfusione, vuol dire che il peso del corpo che schiaccia una parte del corpo stesso, impedisce ai capillari di perfondere in maniera corretta il sangue. E lì si rischia l'ischemia anale, che può creare un fastidio, un danno ai capillari in quella zona. Certo, se si potesse, andrebbe utilizzata una poltrona massaggiante, ma è sicuramente meno facile da 'incastrare' in ufficio, o sul mezzo di un camionista che sta seduto ore e ore. L'importante è muoversi, non importa come. E fare sesso, sia da soli che in compagnia.