



Alimentación en la Disfunción Eréctil

Modificar la alimentación y evitar el sedentarismo son el primer paso para llevar una vida sexual saludable.

Causas frecuentes de Disfunción eréctil:

- Obesidad
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Hipertensión
- Diabetes
- Hiperlipidemia
- Depresión

¿Tengo riesgo de presentar Disfunción Eréctil?

El exceso de peso y las enfermedades crónicas como la Hipertensión, Diabetes e Hiperlipidemia (colesterol, triglicéridos o ambos elevados) producen alteraciones vasculares y neurológicas que pueden dar lugar a la disfunción eréctil.

Hábitos tóxicos como el tabaquismo y un consumo poco responsable de alcohol también son un factor de riesgo, por lo que no debemos pensar que solo el envejecimiento se asocia a la disfunción eréctil.

¿Cómo prevenir la disfunción eréctil?

Actividad física, ejercicio o ambos

- El ejercicio aeróbico (nadar, correr, etc.) mejora al sistema circulatorio, de ahí que se vea como un factor protector contra la Disfunción eréctil.
- La OMS recomienda 150 minutos de actividad física de moderada a intensa para el mantenimiento de un peso adecuado

Dieta mediterránea

- Los hombres que consumen una dieta mediterránea tradicional de forma regular tienen menos riesgo de presentar Disfunción Eréctil.
- La dieta mediterránea incluye frutas, verduras, pescados, ácidos grasos poliinsaturados como el aceite de oliva y las nueces, y el vino tinto.

"El Síndrome Metabólico es una causa frecuente de Disfunción eréctil."

"La adopción de un estilo de vida saludable mejora desde la potencia de la erección hasta el desempeño durante el acto sexual"



Otros alimentos

- Café**, algunos estudios muestran que el consumo de 2 a 3 tazas de café reduce hasta un 40% el riesgo de disfunción
- Verduras verdes: espinaca, chiles serranos, cilantro, brócoli, por su alto contenido de **vitamina B12**
- Alimentos ricos en **potasio** como el plátano, jitomate, granada, aguacate, salmón y jengibre
- Semillas**: nuez de Brasil, nueces de castilla, piñón, cacahuates,
- Frutas como las **fresas, cerezas y sandía**
- Cereales como la **avena** y los fortificados
- Alimentos con proteínas de alto valor biológico y alto contenido de B12 como el **huevo, el yogurt griego, los pescados blancos (arenque), ostiones y almejas.**
- Algunos alimentos conocidos como "superfoods" entre los que están la **maca, el ajo, las bayas de Goji, y el chocolate amargo.**

Consumo moderado de alcohol

- El alcohol como tal no es un factor de riesgo, sin embargo, el alcoholismo crónico produce daño hepático que a su vez deriva en alteraciones en el sistema circulatorio que pueden ocasionar disfunción eréctil
- Dentro de la dieta mediterránea tradicional se recomienda tomar **una a dos copas de vino tinto al día para mejorar la salud cardiovascular**, por lo que también es recomendable para prevenir la disfunción eréctil

Dejar de fumar

- Los componentes de los cigarrillos son conocidos por ser tóxicos para los vasos sanguíneos, la nicotina además es un vasoconstrictor que puede disminuir de forma crónica el flujo sanguíneo hacia el pene, produciendo disfunción.