vinetur

Una copa de vino tinto mejora la vida sexual de los más jóvenes, según investiagción

Universidades East Anglia y Harvard aseguran que los problemas de disfunción eréctil prematura encuentran mejoría con un consumo moderado de vino

miércoles 17 de febrero de 2016



La investigación, publicada en The American Journal of Clinical Nutrition, revela que el consumo de alimentos ricos en ciertos flavonoides, entre los que se encuentra el vino, se asocia con un menor riesgo de disfunción eréctil en los hombres, con un mayor beneficio en los menores de setenta años.

El estudio, realizado por los departamentos de nutrición de ambas universidades, también mostró que una mayor ingesta total de fruta se vinculó con una reducción del 14 por en el riesgo de disfunción eréctil y que una combinación del consumo de alimentos ricos en flavonoides con el ejercicio puede reducir el riesgo en un 21 por ciento.

El investigador principal, el profesor Aedin Cassidy, de la UEA resalta: "Ya sabíamos que la ingesta de ciertos alimentos ricos en flavonoides puede reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes y la enfermedad cardiovascular. Este es el primer estudio en examinar la asociación entre los flavonoides y la disfunción eréctil, que afecta a la mitad de todos los hombres de mediana edad y mayores".

"Los flavonoides están presentes en muchos alimentos y bebidas a base de plantas, incluyendo frutas, verduras, té, hierbas y vino. Examinamos seis tipos principales de flavonoides de consumo habitual y encontramos que tres en particular, antocianinas, flavanonas y flavonas, son beneficiosas". "Los hombres que consumen regularmente alimentos ricos en estos flavonoides tenían un 10 por ciento menos de probabilidades de sufrir disfunción eréctil. En términos de cantidades, estamos hablando solo de unas pocas porciones a la semana", añade.

Más de 50.000 hombres de mediana edad fueron incluidos en este gran estudio de base poblacional. Se les preguntó acerca de su capacidad para tener y mantener una erección suficiente para el coito desde 1986. También se recogieron datos sobre la ingesta alimentaria cada cuatro años.

El equipo de investigación tuvo en cuenta una serie de factores tales como el peso corporal, la actividad física, la cantidad de cafeína consumida y si los participantes fumaban.

Mejor, entre los más jóvenes

La investigación se restringió a hombres que por lo demás tenían buen estado de salud. Más de un tercio de los hombres encuestados informó sufrir disfunción eréctil de nueva aparición, pero los que consumían una dieta rica en antocianinas, flavonas y flavanonas eran menos propensos a sufrir la enfermedad. "Las principales fuentes de antocianinas, flavonas y flavanonas ingeridas en Estados Unidos son de las fresas, los arándanos, el vino tinto, las manzanas, las peras y los cítricos", afirma Cassidy. "También encontramos que los beneficios fueron más fuertes entre los hombres más jóvenes", agrega.

El equipo analizó además otros factores de estilo de vida y encontró que los hombres que consumían una alta ingesta de antocianinas y flavanonas y que eran físicamente activos tenían el menor riesgo de disfunción eréctil. El doctor Eric Rimm, autor principal del estudio y profesor de Epidemiología y Nutrición de la Escuela TH Chan de Salud Pública de Harvard, afirma: "Además de mejorar la salud sexual de los hombres de mediana edad, hay otro beneficio importante relacionado con la salud del corazón. La disfunción eréctil es a menudo un barómetro temprano de un declive de la función vascular y ofrece una oportunidad crítica para intervenir y prevenir las enfermedades cardiovasculares, los ataques al corazón e, incluso, la muerte".