

---

# RELACIÓN ENTRE LA MALA ALIMENTACIÓN Y LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL (Urología)

20, marzo



La disfunción eréctil se trata de un problema que afecta en torno al 20% de los hombres españoles entre 25 y 70 años, esto supone más de dos millones y medio de hombres. Se trata de una enfermedad infradiagnosticada y es que solamente el 23% de los afectados son diagnosticados por un profesional médico. Es muy relevante su detección ya que se trata de una patología que puede alertar de enfermedades cardiovasculares, enfermedades de tipo metabólico o diabetes. Las causas son numerosas, pero nos vamos a centrar en la relación que existe con una mala alimentación.

El corazón está muy relacionado con el pene, por eso, comentábamos anteriormente, una patología como la disfunción eréctil puede ser el foco de alarma de otras enfermedades cardiovasculares. Si el flujo de sangre desde y hacia el corazón se ve mermado por una mala alimentación, por tanto, es lógico que la sangre que va a llegar al pene fluya en menor medida y con más dificultad.

Encontramos numerosos estudios que confirman que los hombres que siguen una dieta equilibrada con abundantes frutas, vegetales, pescado, granos integrales, aceite de oliva, vino, nueces, etc.; y evidentemente sin la presencia de fritos, azúcares, bollería industrial, procesados, etc.; tienen un mejor rendimiento sexual y un menor riesgo de sufrir disfunción eréctil. ¿Por qué? Porque se evita el colesterol alto y la presión arterial elevada, y por tanto el flujo sanguíneo es más fluido, y la sangre llega con más facilidad a los cuerpos cavernosos del pene.

No debemos olvidar que otros problemas asociados con malos hábitos de vida, salud y alimentación están relacionados con la mala alimentación, en mayor o menor medida. Por tanto también afectan a la disfunción eréctil, algunos son la obesidad, diabetes, falta de ejercicio, consumo de alcohol o tabaquismo.

Por tanto, si desea evitar o paliar la disfunción eréctil y que su pene no sufra en la firmeza, tamaño y frecuencia, no lo dude y siga una dieta equilibrada, practique ejercicio y desvincúlese del alcohol y el tabaco.

*La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso sustituye a la consulta de su médico.*

## Comentarios