

Perché l'attività fisica fa bene alla coppia? Risponde Danilo Centrella urologo e andrologo

Pubblicato: Venerdì 4 Marzo 2022



A [Pillole della Salute](#) oggi parliamo di attività fisica. Una medicina unica che ci permette di prevenire molte malattie in ogni fase della nostra vita ma ha anche molteplici benefici nell'attività di coppia. Quali meccanismi si azionano con lo sport e come incidono sul funzionamento del nostro corpo?

Risponde il **Dottor Danilo Centrella** medico chirurgo specialista urologia e andrologia e direttore della struttura complessa di urologia del Verbano Cusio Ossola.

Ormai sono ben noti i molteplici effetti benefici dell'attività fisica su ciascuno di noi. Innanzitutto per prevenire le malattie vascolari e metaboliche, ma non solo queste.

Esiste un'ampia documentazione scientifica a sostegno degli effetti positivi che lo sport, effettuato regolarmente, produce sulla salute fisica e psicologica di una persona, **in qualsiasi fascia di età**: dall'infanzia, all'adolescenza, all'età adulta, in gravidanza, e nell'età anzianità.

Il beneficio è multiplo. L'esercizio fisico potenzia il funzionamento del cuore, dei polmoni, del sistema immunitario, della circolazione. Aiuta a prevenire e a trattare il sovrappeso e il rischio di sviluppare patologie cardiache e l'osteoporosi. Soprattutto, è molto importante per creare il carattere nel bambino che fa sport, ridurre lo stress nell'adulto che fa sport e ridurre addirittura le patologie degenerative come la demenza senile nell'anziano.

Ma, nonostante tutti noi siamo a conoscenza di questi benefici, pensate che oggi in Italia solo il 70% di uomini, donne e dei bambini fanno sport e il 35% non fa sport con regolarità. Molti soggetti fanno sport all'inizio con entusiasmo, poi lo abbandonano

Per stimolare le coppie all'attività fisica, vi dico che uno degli effetti benefici dell'attività sportiva delle coppie è quello di aumentare il **feeling sessuale nell'intimità di coppia**. E questo perché? Perché nelle donne, una delle principali cause di infezioni di tipo batterico delle vie urinarie è la **cistite**. Questa fastidiosa patologia che dà bruciore e dà una serie di situazioni che limita il feeling della coppia.

Perché? Perché le urine sono molto concentrate, perché c'è una riduzione della peristalsi intestinale, perché si possono formare dei **calcoli** con le urine concentrate che poi sono la base della formazione dei batteri.

L'attività sportiva fa **aumentare la filtrazione del sangue nei reni**, quindi, fa produrre più urine, che, associata ad aumento dell'apporto idrico, serve per eliminare i batteri.

In più, lo sport nella donna e nell'uomo stimola il **sistema immunitario**, con un'importante sistema di difesa contro le infezioni batteriche. Nella donna, pensate inoltre, che lo sport tonifica le attività di un muscolo, che in realtà è un muscolo-guaine e tendini, che si chiama **piano perineale** che è estremamente importante per la minzione, cioè per urinare, per la defecazione, e lo è anche per il piacere sessuale.

Nell'uomo, invece, il meccanismo che lega lo sport al benessere è lo stesso che lega l'attività sportiva al buon funzionamento del sistema cardiovascolare perché **impotenza, disfunzione erettile, malattie cardiache** dipendono tutte da un ridotto afflusso di sangue verso il pene, quindi l'esercizio fisico aiuta a contrastare la comparsa di malattie dei vasi sanguigni che possono colpire il pene e il cuore.

In più, sia nell'uomo che nella donna, fare attività sportiva costantemente produce **endorfine** che sono delle sostanze che aiutano a mantenere la soddisfazione della vita sessuale delle coppie.

Quale sport fare? qualsiasi sport aerobico va bene: dal jogging, al trekking, al nuoto, alla bicicletta.

Quando farlo? mi viene da dire sempre, in ogni momento che avete posizione dai 30 minuti al giorno, dalle due o tre volte alla settimana, per almeno un'ora. Insomma, non bisogna essere dei grossi sportivi: muoversi significa camminare, giocare, ballare, andare in bicicletta, stare all'aperto, portare a spasso il cane, se possibile andare al lavoro a scuola a piedi, se possibile evitare l'uso dell'ascensore.

Insomma fare tutto ciò che ci tenga all'aria aperta e in contatto con gli altri.

E se siete in dubbio se mettervi davanti alla televisione o prendere una tuta e fare sport, ricordate che lo sport è il movimento sono essenziali per prevenire molte patologie. Ricordate che **la sedentarietà predispone all'obesità** e che i bambini, i ragazzi, gli anziani hanno l'obbligo di muoversi costantemente. Ma, soprattutto, coppie ricordate che l'esercizio fisico migliora il benessere del singolo individuo ma è indispensabile per migliorare le prestazioni della coppia.

Per chi volesse approfondire o prendere appuntamento con il dottor Dottor Danilo Centrella medico chirurgo specialista urologia e andrologia e direttore della struttura complessa di urologia del Verbano Cusio Ossola può visitare il sito www.danilocentrella.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it