

**IN BREVE: Verdura diminuisce rischio tumori a seno - Meno ricoveri per aritmie bevendo
più caffè al dì - Cuore ok con 40 min. esercizi settimana - Alcol causa più morti di Hiv**
Salute e Benessere

Inviato da : SARA RICCI

Pubblicato il : 22/10/2024 9:20:00



Lo rileva uno studio che sarà presentato all'American Heart Association a San Francisco. Con 4 tazzine si ridurrebbero del 28% i disturbi del ritmo cardiaco. **Verdura diminuisce rischio tumori a seno. Studio europeo epic su oltre 31 mila donne tra 36 e 64 anni. Cuore ok con 40 min. esercizi settimana. Benefici da movimenti con sforzo massimo. Alcol causa più morti di Hiv. Il monito di Nature, mancano regole rigide su consumi.**



Il caffè potrebbe proteggere dalle aritmie: infatti chi lo beve presenta un rischio inferiore di essere ricoverato in ospedale per disturbi del ritmo cardiaco. E' quanto dimostra uno studio di epidemiologia condotto da ricercatori del Kaiser Permanent Division of Research a Oakland, che sarà presentato alla 50ma conferenza annuale della American Heart Association a San Francisco da Arthur Kitzky. Il tasso di ospedalizzazioni in generale per disturbi del ritmo cardiaco, nei 10 anni di monitoraggio, è risultato ridotto complessivamente del 28% per coloro che bevevano 4 o più tazzine al giorno. Lo studio ha coinvolto 130.054 persone e visto che un consumo di 4 o più tazzine al giorno è associato a una riduzione del rischio di ospedalizzazione per aritmie del 18%. La riduzione del rischio scende al diminuire del consumo quotidiano di caffè.

Mangiare verdura, e in particolare verdure a foglia come insalate, bietole, spinaci, riduce il rischio di sviluppare il tumore al seno. E' uno dei risultati dello studio Epic (European prospective investigation into cancer and nutrition study), uno studio europeo al quale per l'Italia partecipa anche l'Istituto per lo studio e la prevenzione oncologica di Firenze.

Per avere beneficio per cuore e sistema circolatorio sono sufficienti 40 minuti a settimana di esercizi con sforzo intenso. Lo ha scoperto uno studio della McMaster university pubblicato dal Journal of Physiology. L'analisi ha coinvolto sia persone non allenate sia pazienti cardiaci, a cui e' stato chiesto di fare per due volte a settimana esercizi da un minuto al 90% del massimo battito cardiaco seguiti da un minuto di riposo per dieci volte di seguito.

Causa ogni anno quasi il 4% di tutti i decessi su scala globale (piu' del numero di vittime di Hiv/Aids, tubercolosi e malaria) eppure mancano regole rigide per regolamentare il consumo di alcol nei vari stati: l'Organizzazione Mondiale della Sanita' dovrebbe stilare un trattato vincolante per le singole nazioni e 'chiudere dunque i rubinetti' di una tra le principali cause di morte e malattia nel mondo. Il monito arriva su Nature per voce di Devi Sridhar, dell'universita' di Oxford.

Erezione mattutina: cause e significato

Sono moltissimi gli uomini che, più o meno spesso, fanno l'esperienza di svegliarsi di mattina con un'erezione in corso: l'erezione mattutina $\hat{A}$ definita scientificamente come tumescenza peniena notturna (NPT); nonostante questo nome un po' complicato, $\hat{A}$ è una risposta fisiologica normale, che la maggior parte degli uomini sperimenta. L'erezione mattutina può essere descritta come l'ultima di una serie di erezioni che si verificano durante la notte. In media un uomo sano ha tra le tre e le cinque erezioni per notte ed ognuna di esse dura tra i 25 e i 35 minuti.

Cause

La saggezza popolare vuole che le erezioni mattutine siano causate dal fatto che la vescica $\hat{A}$ piena, ma in realtà non $\hat{A}$ ovviamente così... Non si sa con esattezza quale sia la causa delle erezioni mattutine, ma sappiamo che sono strettamente connesse alla fase REM del sonno (il momento della notte in cui si sogna e l'attività cerebrale si modifica). Le erezioni sono anche connesse a un aumento del ritmo cardiaco. Non si sa con sicurezza se siano causate anche da altri cambiamenti fisiologici, quindi sono necessarie ulteriori ricerche in proposito. Alcuni ricercatori ritengono che le erezioni mattutine siano uno dei modi in cui l'organismo controlla che tutto sia a posto e funzioni come si deve.

Le prime ricerche sulle erezioni mattutine non hanno riscontrato alcuna differenza tra quelle degli anziani e quelle degli uomini più giovani. Ricerche più recenti, invece, indicano che con il passare del tempo questo fenomeno diminuisce (in alcuni uomini la frequenza rimane inalterata, ma la rigidità del pene e la durata dell'erezione diminuiscono).

Le erezioni mattutine sono oggetto di ricerca per diversi motivi: i ricercatori, ad esempio, hanno pensato di usarle come strumento per diagnosticare la disfunzione erettile. Se un paziente non riesce a ottenere un'erezione soddisfacente durante i rapporti, una delle prime cose che il medico cercherà di capire $\hat{A}$: se $\hat{A}$ comunque in grado di ottenere erezioni complete di notte e al mattino. Se la mancanza di erezioni mattutine $\hat{A}$ accompagnata dall'incapacità di ottenere un'erezione durante i rapporti, la causa probabile $\hat{A}$: fisiologica e non psicologica. Se siete preoccupati per un cambiamento delle vostre erezioni mattutine, vi consigliamo di parlarne con il vostro medico, tuttavia i fattori che le influenzano sono svariati (ad esempio la lunghezza e la qualità del sonno) e un loro cambiamento non $\hat{A}$ automaticamente sintomo di problemi gravi. **Farmaci:** i farmaci usati per la cura della disfunzione erettile, tra cui ricordiamo il sildenafil (Viagra®) e il tadalafil (Cialis®), possono avere effetti sulle erezioni mattutine: entrambi, se assunti durante la notte, possono causare erezioni mattutine, soprattutto nel caso del tadalafil.

Ovviamente non c'è alcun motivo per assumere un farmaco solo per ottenere un'erezione mattutina: le erezioni mattutine, infatti, possono essere connesse alla funzionalità erettile, ma non sono necessariamente un indicatore della funzionalità generale o della presenza di disfunzioni.

$\hat{A}$

$\hat{A}$

$\hat{A}$

