

Nutrición y Disfunción sexual

Recomendaciones para pacientes que presenten síntomas relativos a su función sexual: Eyaculación precoz, disfunción eréctil, disminución de la libido, entre otros



Las disfunciones sexuales en el varón son problemas altamente frecuentes, pero sin embargo, de baja tasa de diagnóstico, debido a la falta de acceso a consulta especializada y evitación del paciente a hablar de sus dificultades.

Las causas de las disfunciones sexuales son diversas. La ansiedad, el miedo y el desconocimiento de lo que ocurre, son los principales factores que influyen en que la disfunción se cronifique.

Además, la asociación de otras enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, o medicamentos como las benzodiazepinas, antihipertensivos pueden provocar disfunción sexual.

Las sustancias relacionadas con la inflamación son la alteración bioquímica mas frecuente y que se relaciona directamente con la causa de la enfermedad.

Tanto las enfermedades orgánicas, el estrés, la ansiedad, el sedentarismo, entre otros se relacionan con aumento de los mecanismos inflamatorios en una persona.

Por tal razón, la dieta enfocada a equilibrar dichos factores inflamatorios, debería hacer parte del tratamiento de todos los pacientes que padezcan de disfunciones sexuales.

Conocemos las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de diversos alimentos, pero **¿cual es el patrón de dieta que nos puede ayudar a tener un aporte adecuado para cumplir con los requerimientos basales y además tener una adecuada suplementación de alimentos con estas características?**

Según los estudios actuales, la ingesta de frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y pescado son la base de una alimentación con los beneficios necesarios para mantener una buena salud.

Específicamente hablar del tracto urogenital masculino, los alimentos ricos en Zinc, Magnesio, flavonoides son los que mayor evidencia científica tiene en el beneficio del control de enfermedades de este sistema.

La ingesta diaria de 5 piezas de fruta, de distintos colores y consistencias, 2 raciones de verdura, ya se cruda o cocida, 1 puñados de frutos secos al día, 30-50 ml de aceite de oliva virgen extra con las comidas, 5 raciones semanales de legumbres, pasta, arroz y pan integral 100%, y tener el agua como bebida principal, son los parámetros óptimos de cantidad y frecuencia de alimentos.



“Has de tu alimento tu medicamento”

Enlaces de Interés

A continuación os dejo enlaces para mas información

- Fuente de flavonoides: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49347782>
- Dieta Mediterránea, recetas: <https://dietamediterranea.com/recetas/>
- Disfunción erectil y el corazón: <https://fundaciondelcorazon.com/images/stories/eventos/manual-del-paciente-disfuncion-erectil.pdf>
- Antioxidantes, aliados del sexo: <https://www.elmundo.es/salud/2016/02/16/56c21f7fe2704e66218b456f.html>
- El plato saludable de Harvard: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Diana Mejia Ch. Uróloga.
Master Nutrición y Salud