

TENDENCIAS

Estudio revela la vitamina que aumenta la erección del pene

El Ciudadano · 3 de septiembre de 2016



¿Sientes que tu **libido y rendimiento sexual** se ha visto afectado últimamente? Quizás tu **dieta** y alimentos sean parte de los culpables, o mejor dicho, la ausencia de estos. Un nuevo estudio llevado a cabo por la científica italiana **Alessandra Barassi** y su equipo parece confirmarlo: la **vitamina D** es primordial para que la erección sea lo bastante satisfactoria.

Esta vitamina solar fue la protagonista de un estudio realizado con **143 hombres** que sufrían disfunción eréctil, de los cuales casi el **50% tenía bajas estas vitaminas** y sólo uno de cada cinco tenía un nivel óptimo de este nutriente.

Como resultado se extrajo que no tomar vitamina D limitaría la producción de **iones de superóxido**, que son los responsables de un bombeo óptimo de sangre en el cuerpo. Y si la sangre no circula todo lo bien que debería, se ve reflejado en nuestro aparato reproductor. Sin la cantidad necesaria de este ion, los **vasos sanguíneos** no se relajan lo suficiente como para permitir una erección plena.

¿Y qué alimentos son ricos en dichos nutrientes? **Pescado blanco, mantequilla, queso, cereales o fruta**. En general, los **lácteos** son un perfecto complemento, por lo que incluir un chorro de leche en tu licuado proteico antes de asistir al gimnasio no sólo te mejorará el músculo de tu brazo.

Fuente: [El Ciudadano](#)