

## علاج سحري للضعف الجنسي لدى الرجال!



وجدت دراسة حديثة أن الالتزام بحمية البحر الأبيض المتوسط تعمل على علاج مشاكل الضعف الجنسي لدى الرجال بمنتصف العمر.

لطالما تم ربط حمية البحر الأبيض المتوسط بالعديد من الفوائد الصحية، وخاصة تلك المتعلقة بوظائف القلب، والآن، كشفت دراسة جديدة أن اتباع هذه الحمية يمكن أن يساعد الرجال في منتصف العمر الذين يعانون من الضعف الجنسي على حل مشكلتهم، وفقاً لموقع "Finds Study" الأمريكي.

وأشار الموقع إلى أن الباحثين في جامعة أثينا وجدوا أن التحول إلى حمية البحر الأبيض المتوسط يؤدي إلى تحسينات كبيرة في كل من مستويات ضغط الدم والصحة الإنجابية بين الرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم.

وتركز هذه الحمية على تناول الكثير من الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والأسماك الزيتية وزيت الزيتون، مع تناول كمية متواضعة من منتجات الألبان، والحد بشكل عام من استهلاك اللحوم الحمراء.

ونقل الموقع عن مؤلفي الدراسة قولهم إن الرجال الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم هم أكثر عرضة للإصابة بضعف الانتصاب مقارنة بالرجال ذوي ضغط الدم الطبيعي.

ووجد الباحثون في الدراسة، التي تم الإعلان عن نتائجها في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب لعام 2021، أن حماية البحر الأبيض المتوسط تساعد على خفض ضغط الدم وتقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية لدى الأشخاص الذين لديهم فرصة أكبر للإصابة بأمراض القلب.

وللتوصل للنتائج، قام الباحثون بفحص مستوى اللياقة البدنية، ومستويات هرمون التستوستيرون، وتدفق الدم، وتصلب الشرايين، لـ 250 رجلاً يعانون من ارتفاع ضغط الدم والضعف الجنسي، وكان متوسط أعمار المشاركين 56 عاماً.

وسجل الباحثون مدى اتباع كل رجل حمية البحر الأبيض المتوسط بمقياس من 0 إلى 55، كما قاموا بتقييم مستوى الضعف الجنسي لكل مشارك باستخدام 5 أسئلة لقياس القدرة على الانتصاب على مقياس من 0 إلى 25، فيما خضع المشاركون لاختبارات على أجهزة المشي وقياسات لمستويات هرمون التستوستيرون لديهم من خلال عينات الدم.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الرجال الذين يتبعون حمية البحر الأبيض المتوسط بدرجة أكثر من 29 لديهم تدفق دم أفضل ومستويات أعلى من هرمون التستوستيرون، كما أظهروا أداءً أفضل في الانتصاب، بمتوسط درجة أعلى من 14، فضلاً عن تصلب أقل في الشرايين.

وتابع الموقع: "كما أظهر الرجال الذين يتمتعون بقدرة أكبر على ممارسة الرياضة، والذين كانوا الأكثر التزاماً بحمية البحر الأبيض المتوسط، مع درجات تزيد عن 25، بتدفق أفضل للدم في الشرايين، وتدفق هرمون التستوستيرون، ونتيجة لذلك، فقد حصل هؤلاء الرجال أيضاً على درجات عالية في مؤشر القدرة على الانتصاب تزيد عن 12، كما أظهروا مستويات أقل من تصلب الشرايين".

ونقل الموقع عن مؤلف الدراسة، الدكتور أثاناسيوس أنجيليس قوله: "لقد أظهرت دراستنا ارتباطاً بين اتباع حمية البحر المتوسط وقدرة أفضل على ممارسة الرياضة، وشرايين أكثر صحة، وتدفق أفضل للدم، ومستويات أعلى من هرمون التستوستيرون، وأداء أفضل في الانتصاب".

وخلص الدكتور أنجليس إلى أن "النتائج تشير إلى أن حمية البحر الأبيض المتوسط يمكن أن تلعب دوراً في الحفاظ على العديد من معايير صحة الأوعية الدموية، وكذلك مساعدة الرجال في منتصف العمر المصابين بارتفاع ضغط الدم وضعف الانتصاب على حل مشكلتهم".