

[ad\_1]

**Hacer ejercicio aeróbico** como correr, caminar y nadar, **durante 30 minutos todos los días, ayuda a reducir el riesgo de padecer problemas de disfunción eréctil**, aseguran expertos de Boston Medical Group.

Lo anterior, debido a que **mejora el sistema cardiovascular**, lo que a su vez beneficia al mecanismo de erección y la función sexual masculina.

*“ La erección del órgano sexual masculino se logra a través de una respuesta vascular. Por eso los deportes aeróbicos como el atletismo, la natación o caminar previenen la disfunción eréctil porque son ejercicios más*

*“ completos y específicos para el sistema circulatorio que los anaeróbicos, como la gimnasia”, comenta José Benítez, director médico de Boston Medical Group.*

Benítez dijo que además de practicar algún deporte, **el sexo también puede ayudar a prevenir la disfunción eréctil**, ya que mantener relaciones sexuales acelera el ritmo cardíaco de una forma sana y mejora el estado de las arterias.

*“ Los hombres que practican sexo 3 o más veces por semana son hasta 4 veces menos propensos a desarrollar una patología de disfunción eréctil”, comentó.*

El estudio explica que **un buen funcionamiento del sistema cardiovascular incrementa el flujo sanguíneo**, lo cual provoca que las erecciones mejoren y sean más duraderas.

*“ La erección del pene es la respuesta a un estímulo provocado por la circulación sanguínea y por un fenómeno de flujos. En consecuencia, si la circulación tiene un buen funcionamiento en las arterias del pene, la respuesta al estímulo de la erección también se ve recompensada, dando lugar a una función sexual satisfactorio”.*

Los **factores que contribuyen a que exista impotencia sexual** son una mala

alimentación, el sedentarismo y hábitos de vida poco saludables.

—  
POB/IIAL

[ad\_2]

[Source link](#)