


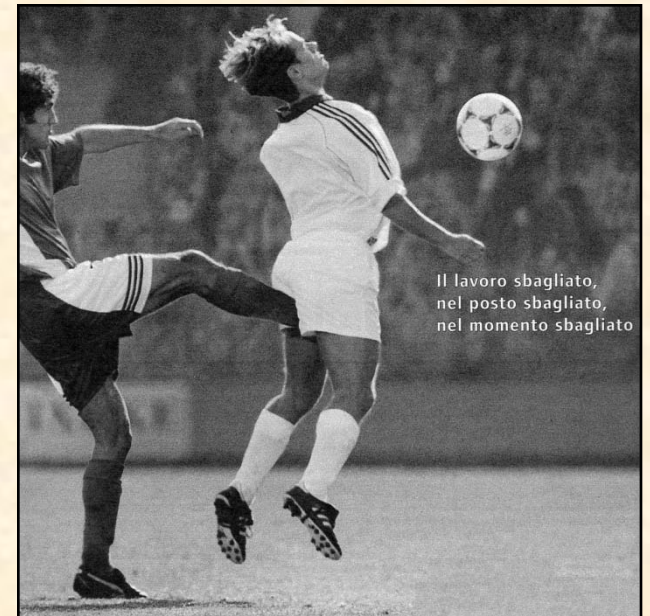
## CAPITOLO 3 - Come tenersi in forma

La palestra e l'attività fisica per tenermi in allenamento e non aumentare di peso, come influenzano le mie prestazioni sessuali?



- 
- Lo stile di vita che previene l'obesità giova alla salute sessuale
  - Infatti l'obesità è collegata spesso a disfunzioni della vita sessuale e a diminuita capacità riproduttiva
  - L'adolescente obeso ha spesso un ritardo del suo sviluppo sessuale

- Lo sport, specie quello aerobico (corsa, nuoto, atletica), influenza favorevolmente una normale funzione sessuale
- I rischi sono collegati ai traumi
- L'attività sessuale non influenza negativamente l'attività sportiva



- Diversa è la situazione quando lo sportivo fa ricorso a sostanze dopanti

- severa dispermia fino all'azoospermia;
- ridotto volume dei testicoli;
- bassi livelli di testosterone;
- bassi livelli di gonadotropine;
- ginecomastia;
- libido ridotta, specie nei cicli di sospensione del trattamento.



# Fertilità Maschile

Ma io, come faccio a sapere se sono fertile?





- Nel maschio a partire per convenzione dai 18 anni di età l'esame che ci informa sul suo stato di fertilità è l'esame del liquido seminale o spermioγραμμα.
- L'esame valuta:
  - Numero di spermatozoi (milioni/mL)
  - Mobilità rettilinea
  - Morfologia

