

## Impotencia sexual ? Parte 2

Como sabemos que em alguns homens, a impotência é ligada ao colesterol alto. Para eles, uma solução que melhora a função pode ser muito simples: ingestão diária de niacina, também conhecida como a vitamina B3. Um estudo mostrou que 120 homens que tinham disfunção erétil moderada ou grave relataram melhora na capacidade de manter uma ereção após iniciar a ingestão de niacina. Os 80 homens que ingeriram uma pílula placebo e que tinham disfunção erétil leve não tiveram alteração nos sintomas. Além de impotência, todos os 160 homens participantes do estudo também tinham elevados níveis de colesterol e lipídios. A melhor parte da descoberta é que a niacina é utilizada desde tempos remotos, e sua segurança já é muito bem documentada. Como ela é apenas uma vitamina, é uma maneira simples e segura de melhorar o desempenho sexual. Em pacientes com aterosclerose (acúmulo de gordura ao longo das paredes dos vasos sanguíneos), a niacina é conhecida por melhorar tanto os níveis de colesterol quanto os de lipídios. Por isso, não é nenhuma grande surpresa que a niacina também melhora a função erétil, já que tanto a aterosclerose quanto a disfunção têm causas semelhantes em homens com colesterol alto. Doenças cardíacas, aterosclerose, derrame e disfunção erétil podem ser causados pela inflamação dos vasos sanguíneos. Quando ocorre a inflamação dos vasos que conduzem ao pênis, o resultado ser a impotência. Para o melhor funcionamento, as drogas atuais usadas contra a impotência devem ser tomadas algumas horas antes da atividade sexual. E para a maioria dos pacientes, elas melhoram a função erétil, mas apenas durante um breve intervalo de tempo. Já a niacina pode ser tomada uma vez por dia, quando a pessoa quiser, podendo fazer sexo a qualquer momento pois seu efeito é como [viagra](#). Uma alternativa notável para os homens com colesterol alto que querem manter a saúde sexual de forma prática e segura.

## Sobre o Autor

Levando o conhecimento a todos.

Source: <http://www.artigopt.com>