

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Ormoni maschili notturni: quanto sono importanti? Risponde il dottor Danilo Centrella, urologo e andrologo

Alessandra Toni · Friday, February 11th, 2022

**Ormoni maschili notturni, cosa sono, quali benefici e quali segnali tenere sotto controllo.** È questo l'argomento della puntata di "Pillole di sanità" il podcast di Varesenews dedicato ai temi di salute.

Risponde il dottor **Danilo Centrella specialista in urologia e andrologia** e direttore della Struttura complessa all'ospedale del Verbano Cusio Ossola ( per informazioni [www.danilocentrella.it](http://www.danilocentrella.it)).

Quanti di noi maschietti, nella loro vita, hanno parlato di **alzabandiera mattutina**? E quante quante donne anche ne hanno parlato? Pensate che io ho visto su un cartellone su un muro una volta la scritta "sfruttate l'erezione mattutina".

Perché di questo parliamo: **dell'erezione mattutina e di ormoni maschili che sono molto importanti.**

Innanzitutto parliamo della **noradrenalina**, che è prodotta dal cervello, e poi del **cortisolo**, che è un glucocorticoide. Il terzo ormone è il **testosterone**.

Pensate che noi viviamo molto velocemente, ma siamo stimolati da erezioni che dipendono da ormoni di tipo notturno.

Di giorno la noradrenalina stimola il nostro corpo e inibisce le erezioni, di notte, invece, il nostro corpo è stimolato dal testosterone e dal cortisolo che sono due ormoni molto importanti. Questo fa sì che di notte, **durante la fase REM**, ci siano delle stimolazioni che provocano le erezioni, **dalle 3 alle 5 erezioni notturne, che durano dai 25 ai 35 minuti**, e l'erezione mattutina, quella che scientificamente viene chiamato **tumescenza peniena notturna**.

Questa è molto importante perché **se serve a ossigenare i corpi cavernosi**.

Quindi è molto importante la fase del sonno ed è altrettanto importante come un soggetto dorme nella fase del sonno REM, che quella più attiva.

**Non dobbiamo, però, preoccuparci se c'è una diminuzione temporale delle erezioni notturne**, perché le erezioni mattutine notturne possono essere **influenzate**

**da molti fattori** : dall'età, che fisiologicamente fa diminuire il testosterone che è l'ormone dell'erezione; **dalla qualità del sonno** perché stress, diminuzione della qualità e delle ore di sonno possono influenzare la fase REM e quindi diminuire l'erezione. Soprattutto, poi, è importante la **qualità di vita del soggetto**: chi è obeso, iperteso, diabetico può avere una serie di situazioni che contribuisce a provocare un deficit dell'ormone.

**Cosa succede? Cosa fare quando il soggetto non ha erezioni notturne?** prima tutto non dobbiamo preoccuparci, perché la mancanza di erezioni mattutine notturne, non vuol dire deficit dell'erezione. Però ovviamente è un indice di un stato di salute controllare.

**Valutate la qualità del vostro sonno anche con tecniche di rilassamento**, ma, soprattutto, valutate la qualità della vita dal punto di vista della mobilità, dell'attività sportiva, dell'alimentazione, tutte situazioni che stimolano il testosterone.

Dovete cercare di vivere pensando che tutto quello che succede nel nostro corpo è determinato anche dal nostro stato di salute. Tutto quello che facciamo incide sull'erezione notturna ed è consigliabile rivolgersi a un medico che possa aiutarvi e consigliarvi gli esami adeguati e le tecniche di rilassamento a supporto alle problematiche individuate.

This entry was posted on Friday, February 11th, 2022 at 9:00 am and is filed under [Salute](#), [Senza categoria](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.