**Seks-problemy 30-latków. Skąd się biorą?**

**30 lat, siła wieku, moment na największy rozwój w życiu zawodowym oraz prywatnym, high life, władcy świata! Czyżby..? Okazuje się, że w znacznej części przypadków jest zupełnie odwrotnie. Do specjalistów coraz częściej zgłaszają się 30-latkowie, którzy po ciężkim dniu kładą się do łóżka, w którym nic się nie dzieje…**

**30 lat, siła wieku, moment na największy rozwój w życiu zawodowym oraz prywatnym, high life, władcy świata! Czyżby..? Okazuje się, że w znacznej części przypadków jest zupełnie odwrotnie. Do specjalistów coraz częściej zgłaszają się 30-latkowie, którzy po ciężkim dniu kładą się do łóżka, w którym nic się nie dzieje…**

**Problemy z potencją**

Rozgoryczenie spowodowane brakiem zainteresowania seksualnego ze strony partnera. Brak iskry w młodym małżeństwie. Podejrzenie zdrady, kompleksy na tle własnej wartości, a nawet obawa przed poważną chorobą i szukanie pomocy u specjalistów – 30 latkowie coraz częściej przychodzą do lekarzy z problemami z potencją.

*- Szybkość życia zabija popęd seksualny, a to psuje relacje w związku. Organizm nie funkcjonuje prawidłowo, jeśli nie jest dobrze traktowany – nie ma czasu na regenerację, nie pobiera odpowiednich wartości odżywczych z pożywienia, które jest „szybkie” i złej jakości* – opowiada dietetyk Anna Lisiak, specjalista z Salve Przychodnie w Łodzi.

**Seks? Nie mam do tego głowy!**

Zgodnie z danymi zaprezentowanymi w raporcie „Seksualność Polek. Raport 2016” przygotowanym przez Kamilę Czajkowską w ramach pracy doktorskiej pod kierownictwem prof. Zbigniewa Lwa-Starowicza wynika, że 1,5 miliona mężczyzn i co druga kobieta w Polsce zmagają się z problemem zaburzeń funkcji seksualnych**.** *- W gabinecie dietetycznym coraz częściej spotykam pacjentów skarżących się na brak ochoty na seks. Zawstydzeni często przyznają się do problemu dopiero podczas wywiadu, mówiąc, że są zbyt zmęczeni, żeby myśleć o przyjemnościach –* potwierdza dietetyk Anna Lisiak.

Seksuolodzy i dietetycy zgadzają się, że przyczyną jest niezdrowy tryb życia – zbyt duża ilość stresu, niedobory snu, dieta bogata przede wszystkim w tłuszcz, ciągłe „wspomaganie” organizmu kawą lub energetykami, brak czasu na odpoczynek. To wszystko działa niekorzystnie na libido. Obecnie większość z nas prowadzi siedzący tryb życia, pracujemy po 8-12 godzin, po pracy wsiadamy do samochodu, który dowozi nas prosto na kanapę. Za mało się ruszamy, a przez to spada nasza odporność i stajemy się nieatrakcyjni. To z kolei sprawia, że popadamy w kompleksy i nie mamy ochoty na seks. Warto zauważyć, że w dzisiejszych czasach prym wiedzie pogoń za karierą, a nie życie rodzinne, w związku z czym charakterystyczny „wyścig szczurów” skutkuje ciągłym stresem i napięciem, niesprzyjającym intymnym zbliżeniom.

**Zła dieta nie sprzyja igraszkom**

Ogromnie ważnym czynnikiem, który wpływa na popęd seksualny jest dieta. Życie w ciągłym pędzie wiąże się z nieregularnym przyjmowaniem posiłków. Ile razy przez stres, w pracy byliście w stanie wypić jedynie kawę, a po powrocie „wrzuciliście” w siebie niemal całą zawartość lodówki? Brzmi znajomo? Taki scenariusz to codzienność 30-latków. - *Na podstawie statystyk z placówek dietetycznych wiemy że, posiłki 30-latków są zwykle ubogie w wartości odżywcze, przygotowywane w pośpiechu, przetworzone albo gotowe typu fast-food. W diecie tej grupy wiekowej jest za mało warzyw, zdecydowanie za mało wody, a za dużo tłustych i słodkich przekąsek. Taka dieta wyniszcza organizm. W konsekwencji może prowadzić do wielu schorzeń i zaburzeń, m.in. do zaburzeń funkcji seksualnych* – dodaje dietetyk Salve.

Spadek libido może wiązać się także ze zbyt dużą ilością przyjmowanego alkoholu. Sięganie po „napoje wyskokowe” to nic złego pod warunkiem, że spożywa się je z zachowaniem umiaru. W przeciwnym razie cierpi na tym cały organizm. Alkohol spożywany w małych ilościach działa korzystnie, poprawia krążenie krwi, rozluźnia, odpręża i sprawia, że znajdujemy w sobie więcej odwagi, dlatego często przed zbliżeniem seksualnym sięgamy po lampkę wina. Natomiast przewlekłe, wieloletnie spożywanie alkoholu prowadzi do uszkodzenia czynności hormonalnej jąder, spadku poziomu testosteronu w organizmie, utraty popędu seksualnego oraz zaburzenia erekcji i kłopotów z doprowadzeniem do wytrysku. Alkohol, najlepiej w postaci czerwonego wina, powinniśmy spożywać, ale z umiarem.

**Chcesz odzyskać radość z seksu? Zadbaj o siebie**!

Jak wrócić do sprawności seksualnej? Aby uzyskać odpowiedź na to pytanie najpierw warto udać się do lekarza i zrobić odpowiednie badania. Powszechnie uważa się, że za spadek libido odpowiada niedobór cynku i selenu. Jest to jednak tylko jeden z wielu czynników, które mogą mieć wpływ na zaburzenie funkcji seksualnych. Warto pamiętać, że zaburzenia funkcji seksualnych mogą być objawem niedoboru witaminy E, kwasów omega-3 oraz jodu. Mogą również maskować zaburzenia funkcji tarczycy. *- Na początek zaleciłabym podstawowe badania, takie jak pełna morfologia, poziom wyżej wymienionych witamin i pierwiastków. Warto także zbadać glukozę na czczo, oraz wykonać doustny test obciążenia glukozą i insuliną –* dodaje dietetyk z Salve Przychodnie.

Nie należy jednak zapominać o bardzo istotnej kwestii – o dbaniu o jakość życia poprzez zdrową dietę, ruch oraz odpowiednią ilość snu. W napiętym grafiku nie może zabraknąć miejsca na troskę o swoje zdrowie!