



DIETA ed EROS

La cultura alimentare del buon sesso

Esiste una cultura alimentare del buon sesso. Prima di tutto bisogna sfatare alcuni luoghi comuni riguardanti il consumo di alcolici in generale. E' vero che **il vino** in piccole dosi (uno, due bicchieri al massimo), può essere d'aiuto in un contesto erotico, in quanto, essendo un euforizzante, riduce i freni inibitori e può ridurre l'ansia prestazionale, ma in eccesso può addirittura inibire l'erezione. La **birra** invece, ricavata dal luppolo, nota pianta anti-afrodisiaca raccolta in primavera, veniva un tempo utilizzata per placare i bollenti spiriti maschili. Non possiamo infine non parlare, in questo ambito, dello **champagne**, che viene considerato la bevanda afrodisiaca per eccellenza: certamente questa "nomea" è legata al fatto che viene considerato un genere di lusso e quindi consumato raramente, in occasioni particolari, ma non solo. Le sue tante bollicine avrebbero infatti la capacità di rendere più spumeggiante chi lo beve.

Passando a parlare di cibo, una regola importante a tavola, per avere una sana vita sessuale, è consumare cibi che contengono un buon quantitativo di sali minerali e vitamine, come la frutta (**avocado, banana, anguria, more, lamponi, noci e fichi**) e le verdure (**sedano, rucola, carciofi, spinaci, semi di zucca, carote**), soprattutto se mangiate a crudo. Sicuramente poi alcuni alimenti in particolare possono aiutare la funzione erettiva, parliamo dei frutti di mare: **le ostriche, i gamberi, i granchi, le aragoste**, contengono, oltre a calcio e zinco utili all'ars amatoria, la glucosamina, che favorisce il rilascio di ossido di azoto a livello penieno, che rappresenta un neurotrasmettitore importante per l'erezione. Sempre in ambito ittico, **merluzzo, baccalà, tonno, pesce spada**, contengono, oltre che gli omega 3 (acidi grassi insaturi), molto utili per l'erezione, elevate quantità di arginina, precursore dell'ossido di azoto che abbiamo ricordato prima. Mentre invece in linea generale **le carni grasse** ed i **fritti** in generale, con elevati livelli di grassi saturi ed

idrogenati, ancorchè soddisfare il palato, necessitano di lunghi processi digestivi, la qual cosa comporta un iperafflusso di sangue a livello di stomaco ed intestino, con diminuzione della circolazione a livello pelvico, per cui questi cibi non solo non sono di grande aiuto, ma addirittura influiscono negativamente sull'erezione.

Anche i condimenti sono importanti, ecco quindi che **erbe o spezie** quali melissa, prezzemolo, basilico, peperoncino, menta, rafano, zenzero, chiodi di garofano e coriandolo, ottimizzando il microcircolo penieno, possono tornare utili. La **noce moscata** sembrerebbe risvegliare la libido, le salse a base di **chili**, molto utilizzate in America Latina, sembrerebbero rilasciare endorfine che stimolano la libido. Anche i tanto vituperati **aglio e cipolla** possono essere afrodisiaci, come già sapevano i Greci ed i Romani, perché una volta ben metabolizzati dall'organismo lasciano un leggero afrore che ricorda gli odori emanati dal corpo dopo l'attività sessuale. Sempre attingendo dal mondo vegetale recentemente un fungo, il "Cordyceps Sinensis", conosciuto nell'antica Cina, è assurto agli onori della cronaca in quanto sembrerebbe, tra le altre sue molte proprietà, migliorare la libido e l'erezione.

Anche **il tartufo**, come altri cibi molto costosi (**caviale, ostriche, champagne, aragoste**), è considerato uno stimolante sessuale perché associato alla ricchezza e al piacere. Anche in passato i cibi di lusso venivano considerati afrodisiaci: dopo la scoperta dell'America lo erano pomodori e patate, ai tempi costosissimi. Dopo aver descritto un menù che partendo dall'antipasto, passando per il secondo ed i contorni, con un frutto finale può essere utile per l'uomo per migliorare le proprie performances sessuali, concludiamo con un... dolce leggero a base di **cioccolato**, alimento che contiene molto magnesio e rilascia serotonina, che ci permetterà di finire in maniera degna questo pranzo ad alto tasso afrodisiaco!

