

ALIMENTAZIONE

CIBO E SESSUALITÀ FEMMINILE: COSA STIMOLA IL DESIDERIO?



Il desiderio per il cibo e quello sessuale condividono le stesse basi neurofisiologiche (dopamina il neurotrasmettitore in comune) e possono essere influenzati dagli stati d'animo come collera, ansia, depressione, ecc. E' per questo, ad esempio, che l'ansia può chiuderci lo stomaco e farci digiunare oppure allontanarci dal nostro partner e ridurre il desiderio sessuale. Per le stesse ragioni un altro soggetto invece mangia fino a star male, o non trae nessuna soddisfazione dall'atto sessuale. Il calo del desiderio femminile (assenza di fantasie sessuali e di ricerca dell'attività sessuale) viene definito come disturbo da desiderio sessuale ipoattivo. Nella sua insorgenza, oltre a fattori legati alla vita sociale, sono coinvolti stili di vita scorretti che riguardano cibo, sonno, fumo, alcol.

Una donna felice è soddisfatta?

Prendiamo in considerazione una donna campione che abbia le seguenti caratteristiche: **età tra i 20 e 40 anni**, nel pieno della sua femminilità, in buona salute, posizione sociale economicamente tranquilla, una buona autostima, una normale relazione con il partner; dunque, non più adolescente ma nemmeno anziana. In questa donna, che consideriamo fortunata e "normale", possono però nascere cali **del desiderio** e conseguente insoddisfazione sessuale anche a causa di quei fattori su cui ciascuno di noi può intervenire per migliorarli (alimentazione e stile di vita), cosicché nella nostra vita possano esserci benessere e, perché no, felicità.

Le principali tipologie dei disturbi sessuali femminili

I più frequenti malesseri che incidono sulla qualità della vita sessuale delle donne riguardano la secchezza vaginale, la dispareunia (quando la penetrazione è dolorosa), il vaginismo (un'involontaria contrazione dei muscoli che ostacola la pratica sessuale), l'anorgasmia (quando il raggiungimento del piacere si fa desiderare), la carenza di desiderio, il rifiuto fobico del sesso o, all'opposto, il desiderio compulsivo (la dipendenza sessuale). Le **cause** di questi disturbi possono essere **organiche, psicologiche o un mix di entrambe**. È importante, in questi casi, rivolgersi a medici e specialisti per le opportune terapie farmacologiche e di psicoterapia. Consapevoli che, anche per queste patologie, **un'attività fisica regolare** e **un'alimentazione equilibrata, non fumare** e bere **alcol**, oltre al dialogo con il partner, fanno parte delle strategie per recuperare spontaneità e soddisfazione nel rapporto.

I danni dell'alcol e del fumo

L'**alcol**, per secoli, è stato considerato un afrodisiaco. In realtà, se assunto in quantità elevate, ha una potente funzione inibitoria, induce depressione e può ingenerare problemi di lubrificazione nella donna. Non parliamo, ovviamente, del consumo conviviale - un bicchiere di vino o una birra a tavola - che può indurre sensazioni di piacere e distensione.

Il **fumo**, oltre che nuocere alla salute, è causa di inestetismi della pelle, delle unghie e dei denti, oltre che di alito cattivo, tutti elementi che allontanano il partner. L'eccitazione necessita di una buona irrigazione sanguigna, mentre il tabacco agisce negativamente sulla circolazione. La maggior parte degli studi scientifici mostra anche un impatto nocivo del fumo sulla lubrificazione e, nel tempo, un'influenza

negativa sulla fertilità. Favorisce inoltre l'insorgenza di alcune malattie sessuali e può provocare una menopausa precoce.

C'è una relazione tra alimentazione e sessualità?

Per la scienza ufficiale il cibo con effetti afrodisiaci non esiste. Come non esistono alimenti singoli che possano aumentare il desiderio, facilitare l'orgasmo o migliorare le performance erotiche. Tutto ciò che si dice sugli alimenti erotici è frutto di racconti storici, leggende metropolitane, superstizioni. La moderna scienza dell'alimentazione insegna che i processi dell'organismo che creano benessere sono innumerevoli e molti ancora sconosciuti: non è corretto quindi parlare di alimenti che ingrassano e altri che fanno **dimagrire**, o che producano stanchezza, o che aumentino il rischio di malattie. L'assunzione di alcuni nutrienti contenuti negli alimenti, in quantità elevata e protratta nel tempo, causa danni alla salute. Ma anche la sedentarietà provoca danni. In pratica, non sono identificabili i cibi che fanno bene rispetto a quelli che fanno male. Per l'attività sessuale i fattori fisiologici si sommano a quelli psicologici e sociali; questo fa sì che non sia possibile associare un alimento a una situazione positiva o negativa. L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce così il concetto di salute:

- **"Stato di completo benessere fisico, psichico e sociale, e non semplice assenza di malattia"**

È banale dire che in uno stato di salute così si possa beneficiare della miglior vita sessuale; ma si può pure sostenere, con ragione, che ci sono alimenti che danno sensazioni che "aiutano" il desiderio e la performance. Quali, e perché?

I cibi afrodisiaci: tra immaginario e leggenda

Come sono nate certe convinzioni e perché ancora oggi alcuni cibi sono ritenuti afrodisiaci? I cibi considerati afrodisiaci, cioè in grado di migliorare le prestazioni sessuali (aumentando il desiderio, disinibendo, rendendo più soddisfacente la performance, ecc.), in realtà agiscono per la maggior parte sulla componente psichica grazie ad esperienze sensoriali (sapore, forma, profumo, consistenza) e a fattori psicologici e culturali (effetto placebo).

Una rapida escursione tra queste convinzioni sul cibo, leggende e luoghi comuni, ci può dare un'idea di come possono essersi formate nel tempo **senza, sia chiaro, vi siano prove o evidenze scientifiche.**

- Gli **asparagi**, sono considerati da sempre alimenti afrodisiaci per la loro forma che ricorda l'organo maschile.
- La forma della **banana** rappresenta anch'essa un simbolo fallico che sviluppa la fantasia.
- Gli Aztechi chiamarono l'albero di **avocado** "albero testicolo Ahuacuatl" testicoli e organi sessuali maschili, quindi fertilità.
- Il **peperoncino**, o il cibo piccante in generale, produce un certo calore, una sensazione di "bruciore", persino quando lo si mette a contatto con la pelle: calore e sesso viaggiano insieme.
- È tutta colpa di James Bond se il **caviale** viene associato a donne bellissime, desiderose e appassionate.
- Gli Aztechi consideravano il **cacao** frutto degli dei e ne vantavano le sue virtù, perché nella leggenda Azteca la pianta venne donata dal dio Quetzalcoatl per alleviare gli esseri umani dalla fatica. Forse perché assumendone grandi quantità donava energia ed eccitazione, probabilmente a causa delle sostanze nervine contenute.
- Le **ostriche** sono apprezzate fin dai tempi dei Romani, le loro proprietà afrodisiache forse derivano dalla loro forma che ricorda l'ingresso della vagina.
- La leggenda narra che si consumassero **fichi** prima di un incontro amoroso in quanto l'albero di fico era sacro a Priapo, dio della fertilità greco e romano.
- I **funghi**, soprattutto i porcini, sono considerati un "toccasana" nel far ritrovare vigore, forse perché la testa del fungo prima di schiudersi assomiglia al glande eretto.
- A partire dal Medioevo si iniziarono ad attribuire proprietà afrodisiache al **tartufo**. Il medico Michele Savonarola lo consigliava come alimento ideale per l'impotenza e anche Napoleone ne faceva abbondante uso.
- Dalla **mandorla** è possibile estrarre un dolcissimo olio utilizzato anticamente per i massaggi; il massaggio può essere anche erotico e le mani che scivolano sul corpo alimentano la fantasia.
- Da oltre 3.000 anni il **miele** viene considerato un alimento afrodisiaco. La tradizione vuole che venisse raccomandato ai novelli sposi quale simbolo di ricchezza e prosperità... da qui, il famoso detto, "luna di miele".
- I Romani realizzavano filtri amorosi con degli infusi di **rucola** poiché era ritenuta il più potente degli afrodisiaci, forse per il suo gusto decisamente amaro.
- In Oriente lo **zenzaro** viene utilizzato come rimedio per diverse patologie tra i quali il "mal d'amore". Chissà di cosa si tratta...

Gli alimenti che "aiutano" davvero...

Esistono cibi che, al di là delle esagerazioni, contengono sostanze nutritive che apportano benefici alla salute, benefici non imputabili però direttamente all'attività sessuale e nemmeno al singolo alimento. Per esempio: tutti conosciamo l'effetto benefico degli acidi grassi polinsaturi Omega 3; essi si trovano nel pesce, nelle noci e nella frutta secca a guscio, nei semi dei kiwi, ecc. Questo nutriente protettivo quindi non è associabile a un solo alimento. Stessa cosa dicasi per le vitamine: **la C, per esempio**, è presente negli agrumi, nelle fragole, nei kiwi, nei carciofi, ed anche nella buccia delle patate, che però nessuno mangia se non quando sono novelle. Alcune sostanze contenute negli alimenti come i polifenoli, migliorano l'umore, la sensazione di piacere, l'euforia e la motivazione, funzioni molto importanti per l'attività sessuale.

Nel **cioccolato**, a cui si attribuiscono effetti consolatori, ci sono ottime quantità di feniletilamina, una sostanza che l'organismo converte in tirosina che a sua volta servirà a formare i neurotrasmettitori che migliorano la serenità e riducono l'ansia; effetti molto utili al desiderio e all'attività sessuale della donna. La feniletilamina è frutto della trasformazione della fenilalanina, uno degli aminoacidi essenziali contenuti nelle **proteine** della **carne, pesce**, latte e formaggi come il **Grana Padano**.

Anche su questo formaggio si sono diffuse, soprattutto nella sua zona d'origine, convinzioni sulle sue proprietà afrodisiache, forse legate al gusto intenso, o al fatto che ha un potere nutritivo che dava vigore e forza a chi aveva la possibilità di mangiarlo già 1000 anni fa. In realtà nel latte, e nel Grana Padano che ne è un concentrato (ne servono 15 litri per farne un chilo) ci sono importanti nutrienti tra i quali le

proteine con i nove aminoacidi essenziali (chiamati così perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli) oltre a sostanze che si formano durante la stagionatura che hanno effetti importanti sulla salute, come per esempio i tripeptidi, enzimi che aiutano a combattere l'ipertensione. Una porzione da 50 grammi di questo formaggio apporta ben 155 mg di triptofano, 32 di magnesio, 5 di zinco, 584 di calcio che hanno effetto rilassante, oltre alle altre importanti funzioni. In questo formaggio vi sono inoltre quantità rilevanti di vitamine del gruppo B come la B12 che hanno importanti funzioni sul sistema nervoso, perché migliorano la trasmissione neuronale, intervengono nella produzione di globuli rossi, quindi combattono la stanchezza dovuta all'anemia. Nel Grana Padano vi sono anche ottime quantità di antiossidanti come la vitamina A, lo zinco e il selenio, che contribuendo a combattere i radicali liberi aumentano lo stato di benessere. E che, come abbiamo visto, è poi l'unico vero obiettivo da raggiungere per le donne che vogliono anche avere una soddisfacente vita sessuale, oltre a bellezza ed evitare l'invecchiamento precoce.

In conclusione, si può sostenere che è molto più probabile che si arrivi ad uno stato di vero benessere, e di conseguenza di soddisfacente vita sessuale, osservando i principi di una sana e corretta alimentazione, facendo regolare attività fisica a media intensità, vivere in ambienti sani e meno inquinati, avere un buon lavoro, una casa, una famiglia che ti ama, amici che ti stimano e soprattutto volersi tanto, ma tanto bene, presupposto fondamentale per amare tutti gli altri.