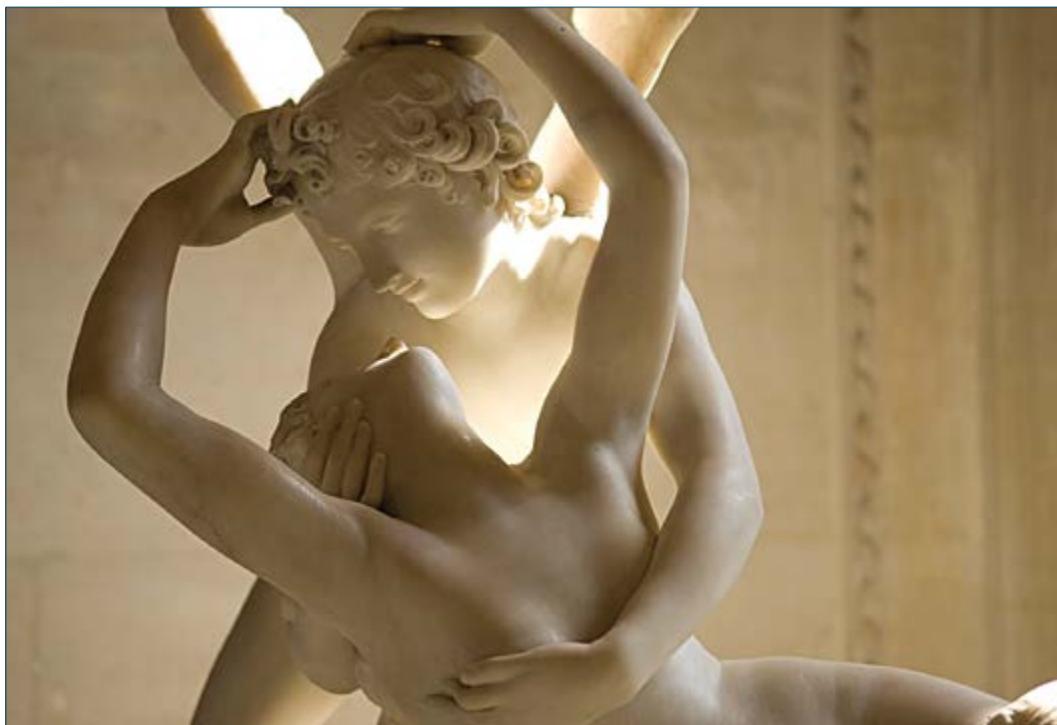


## ALIMENTAZIONE ED EROS

Giorgio Pitzalis



Alcuni anni fa, in Gran Bretagna, le vendite di aglio aumentarono del 35% in pochi giorni: tutto merito della BBC che in un programma aveva attribuito all'aglio crudo proprietà simili a quelle dei noti farmaci per il "potenziamento" della funzione sessuale maschile. In effetti, da sempre e in ogni parte del mondo, l'uomo ha attribuito ad alcuni cibi poteri favorevoli la sessualità. Se mangiare bene fa bene all'amore, è possibile aumentare ulteriormente "l'efficacia" del pasto scegliendo determinati alimenti? Cerchiamo di fare un pò di chiarezza tra i diversi cibi afrodisiaci.

### **Eros e mitologia**

Il termine afrodisiaco deriva dal nome Afrodite, dea dell'amore e della bellezza. Nella mitologia greca, Afrodite (Venere per i Romani) era una presenza che incuteva riverenza, perché provocava nei mortali e nelle divinità l'innamo-

ramento e il concepimento di una nuova vita. Il mito racconta che Afrodite sia nata dalla schiuma delle onde marine e che sia emersa su di una conchiglia d'ostrica, elementi dai palesi richiami sessuali che con l'andare dei secoli hanno trovato qualche conferma scientifica sulle loro proprietà, appunto, afrodisiache.

Sempre dalla mitologia greca, il giovane Kròkos si innamorò della ninfa Smilax; ma Kròkos era un mortale. Gli Dei trasformarono Smilax in Salsapariglia (*Smilax aspera*) e Kròkos (o croco - dal quale si ricava lo zafferano) in un bel fiore. I due innamorati poterono così continuare a vivere la loro storia d'amore. Per questo il fiore di croco rappresenta il "desiderio d'amore" ed è usato per adornare le tombe dei morti per amore. Tornando al mito, Zeus giaceva su di un letto di zafferano durante i suoi incontri amorosi, vista la capacità di risvegliare i sensi.

## **I cibi che aiutano l'amore**

Vi siete mai chiesti come mai spesso scegliamo un ristorante per iniziare a conoscere una persona? La risposta è semplice: nella danza della seduzione il cibo e l'eros vanno a braccetto. Se la sera di San Valentino (e non solo!), oltre alla parte romantica si decide di non trascurare la sessualità, sarà utile limitare sia la quantità dei cibi che adottare dei piccoli accorgimenti riguardo alla qualità. Cene ricche di cibi grassi, frittture e quant'altro, annaffiate da molto vino, abbisognano poi di lunghi sforzi digestivi. In più facilitano la sonnolenza, lasciando poche energie per altre attività, pur se piacevoli.

Attenzione quindi alla scelta dei ristoranti: meglio evitare quelli tipici regionali, che spesso offrono i piatti "robusti" della tradizione; preferire invece quelli vegetariani o di pesce, dai menu più digeribili. In ogni caso, al ristorante o in casa, un pasto basato su piatti cucinati con cura ma allo stesso tempo leggeri, non chiude la serata ma ne facilita la continuazione. Insomma, ancora una volta le scelte equilibrate a tavola sono le migliori. Ad esempio, una cenetta che preveda degli antipasti tipo paté vegetali e crudités (vegetali o frutti di mare), una leggera vellutata di verdure e un secondo a base di pesce o di piccoli e preziosi formaggi - sempre accompagnati da un rinfrescante contorno di verdure - soddisfa il palato senza appesantire.

È noto che mangiare cibi gustosi rilasci in circolo sostanze benefiche per l'umore come le endorfine. Mangiare bene, in un contesto piacevole e in buona compagnia, senz'altro predispone maggiormente ai contatti umani di qualsiasi tipo. Storicamente ad alcuni cibi sono state attribuite qualità afrodisiache in virtù del proprio aspetto: per esempio, nel Medioevo si consigliava alle donne di mangiare asparagi per la loro forma fallica, mentre gli uomini dovevano nutrirsi di fichi. Gli asparagi in realtà sono ricchi di potassio e vitamine del complesso B, nonché di acido folico, tutti elementi indispensabili per una valida riproduzione. Nei banchetti dionisiaci non dovevano mai mancare i frutti di mare che la scienza moderna ha scoperto in realtà essere

ricchi di zinco (minerale indispensabile per la produzione del testosterone), di fosforo, di acidi grassi e di omega-3, importanti per l'apparato riproduttore. Tra gli alimenti considerati "hot", troviamo anche il peperoncino, il prezzemolo, la melissa, il basilico e la rucola. Bocciati invece i conservanti, gli zuccheri raffinati e i grassi saturi. Occhio però anche ad alcool e caffè, che se presi in dosi eccessive finiscono per stroncare l'eros. Sconsigliati inoltre anche i cibi consumati in tutta fretta. Comunque per stimolare passione e desiderio non occorre imbandire la tavola con costosissime prelibatezze, come ostriche e champagne, ma è meglio puntare, ancora una volta, sui piatti della tradizione enogastronomica mediterranea (spezie, formaggi, miele e vino rosso).

È il caso quindi di non esagerare con gli alcolici. In piccole dosi, uno - due bicchieri al massimo, il vino provoca una leggera alterazione dello stato di coscienza e dei freni inibitori. Se assunto in dosi maggiori l'effetto si rovescia e le prestazioni maschili precipitano. Lo champagne è considerato la bevanda più afrodisiaca: certamente per il suo costo che ne fa un alimento di lusso e quindi consumato raramente, ma non solo. Le sue tante bollicine avrebbero la capacità di rendere più spumeggiante chi ne beve. Effetto del tutto contrario lo produrrebbe invece la birra, prodotta con il luppolo, una pianta anafrrodisiaca: raccolta in primavera veniva un tempo utilizzata per placare i bollori maschili. Sono considerati inibitori anche altri vegetali quali cetrioli, lattuga, melone e zucca. Attenzione infine a non esagerare con bevande eccitanti come tè o caffè: si rischia di diventare "troppo" nervosi.

## **Eros tra minerali, ormoni ed enzimi**

La bromeliacea, enzima che aumenta la libido maschile e combatte l'impotenza, si trova in buone quantità nella banana, che è ricca anche di triptofano che aiuta la produzione di serotonina (ormone della felicità). Il miele è invece ricco di boro, minerale che modula la produzione degli estrogeni e del testosterone. Il rizoma dello zenzero contiene i principi attivi della pianta: olio

essenziale (composto in prevalenza da zingiberene), gingeroli e shogaoli (principi responsabili del sapore pungente), resine e mucillagini.

Il gingerolo e lo zingiberene garantiscono un maggior afflusso sanguigno e in associazione con la cannella, contrasterebbero l'impotenza.

Il re azteco Montezuma ricorreva invece al cacao per aumentare il proprio desiderio. E se la mitologia è ricca di bizzarri aneddoti, la scienza si limita a indicare nella vitamina E e nello zinco la certezza di ottenere un vero aiuto per la sfera sessuale; il resto è lasciato molto alla "location" e all'atmosfera in cui si consumano i cibi. "Utili" possono risultare i formaggi come gorgonzola, taleggio o parmigiano, ricchi di feniletilamina, l'ormone neutrasmettitore (anfetamico) secreto dal cervello quando ci si innamora. Ma la lista dei cibi afrodisiaci non finisce qui. Tra gli altri alimenti dal potere afrodisiaco si annoverano i chiodi di garofano, il coriandolo e la noce moscata. Cacao e cioccolato sono ricchi di polifenoli (con elevata capacità di migliorare il flusso sanguigno), teobromina e feniletilamina. L'olio extra-vergine di oliva favorisce infine la circolazione sanguigna e la vasodilatazione, mentre il tartufo, il pesce e i crostacei, sono ricchi di zinco utili anch'essi per la riproduzione.

### I cibi afrodisiaci



**Aglio e cipolla.** Considerati eccitanti in tante culture, aglio e cipolla sono proibiti in molte congregazioni monastiche sia in Oriente che in

Occidente. Sono i più popolari cibi afrodisiaci conosciuti al mondo. Ovidio consigliava agli amanti insalata di aglio e cipolle; Galeno definiva questi alimenti eccitanti. Il ricettario popolare ci insegna che è possibile preparare anche bevande stimolanti, ad esempio facendo bollire in mezzo litro d'acqua tre spicchi d'aglio, un gambo di sedano e un rametto di santoreggia. Per evitare che l'alito sappia poi di cipolla o di aglio, si possono usare molte erbe aromatiche, come prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia che hanno un ottimo effetto "deodorante", ovviamente da usare crude. Si possono utilizzare anche spezie essiccate come i semi di finocchio, di coriandolo, di anice, di cumino che hanno il vantaggio di essere efficaci sia crudi che cotti. Ancora, meglio sarebbe sgranocchiare a fine pasto qualche frutto di cardamomo verde chiaro, che libera un fresco aroma in bocca e favorisce la digestione. I principi attivi di aglio sono enzimi contenenti zolfo, quali l'allicina. Molte pubblicazioni disponibili lo indicano come alimento antibatterico, anti-ipertensivo e anti-trombotico. (ROCZ Panstw Zakl Hig. 2014; 65 (1): 1-8)

**Asparagi.** Sono ricchi di potassio, vitamine del gruppo B e sostanze che favoriscono la produzione di ormoni sessuali maschili e la fertilità. Il cromo contenuto nell'asparago migliora la capacità dell'insulina di trasportare il glucosio all'interno delle cellule dell'organismo. Inoltre, l'acido folico, associato alla vitamina B12, previene i disturbi della sfera cognitiva dovuti all'avanzamento dell'età. Gli asparagi prevengono le patologie cardiocircolatorie, favoriscono il buon funzionamento del sistema nervoso e hanno una tipologia di carboidrato (inulina), che è una fonte ideale di nutrimento per la flora batterica, con particolare riferimento ai lactobacilli. Gli asparagi supportano la digestione e fungono da antinfiammatorio naturale.

**Avocado.** È considerato cibo afrodisiaco per le sue proprietà nutrizionali che forniscono un'elevata quantità di energia (231 kcal per 100 grammi), è ricco di acido folico, vitamina B6, vitamina A, C e soprattutto potassio. Contiene il beta-sitosterolo (fitosterolo che riduce i livelli di

colesterolo) e il glutatone (che previene le malattie cardiovascolari).

**Banana.** È ricca di vitamina B, potassio, magnesio e numerosi minerali. Contiene un enzima appartenente alla famiglia delle Bromeliacee, che aumenta la libido maschile e combatte l'impotenza. Contiene elevate quantità di potassio, funge da antiossidante, riducendo la pressione sanguigna, mantenendo sane le ossa e il sistema cardiaco e rafforzando la vista. La presenza del triptofano, e quindi di serotonina, migliora l'umore contrastando la depressione. È un ottimo ricostituente naturale grazie al suo elevato contenuto di calorie.

**Cacao e cioccolato fondente (70%).** Contiene sostanze sia stabilizzanti sull'umore (feniletilamina), che stimolanti (teobromina). Il suo uso quindi ha dei pro e dei contro. Secondo una leggenda il dio azteco Quetzalcóatl utilizzava il cacao per sostenersi durante i suoi convegni amorosi. La teobromina stimola il sistema nervoso centrale, aumentando l'energia, la prontezza di riflessi, la concentrazione e il desiderio sessuale. Inoltre il cioccolato stimola la produzione di endorfine che, avendo effetti analoghi alla morfina, stimola la sensazione di piacere. D'altra parte il cioccolato contiene anche la feniletilamina che, invece, rilascia "dopamina", neurotrasmettitore legato alle sensazioni di piacere, in modo da soddisfare stimoli come pulsione erotica, sete e fame. Il cioccolato contiene anche caffeina, sostanza stimolante.

**Cannella.** È consigliata nella medicina ayurvedica come rimedio all'impotenza. È perfetta anche per le sue virtù riscaldanti, digestive e carminative (contro i gas intestinali).

**Coriandolo.** Alle donne vengono consigliati i semi seccati, dall'effetto euforizzante, lasciati in infusione oppure utilizzati in cucina. Da usare con moderazione, per evitare effetti opposti.

**Frutta secca (mandorle e noci).** Nel Medioevo la mandorla era un ingrediente principale della cucina di corte, indispensabile per pranzi afrodisiaci e filtri d'amore. Il potere afrodisiaco è correlato alle sue proprietà nutritive. Le mandorle sono ricche di vitamina A, ferro e zuccheri

per dare la giusta energia necessaria anche per le prestazioni fisiche. L'olio di mandorla, poi, è un ottimo detergente delicato. In particolare le noci avrebbero effetti simili al Viagra e le noci di Betel (semi della palma di Areca), si ritiene abbiano notevoli proprietà stimolanti e afrodisiache.

**Maca** (ginseng peruviano). È un tubero della famiglia della senape, che cresce nelle Ande del Sud America. La radice o tubero era utilizzata già 2000 anni or sono dagli Incas, dai quali era considerata divina e destinata al nutrimento di nobili e soldati per la ricchezza di vitamine, proteine, zuccheri e sali minerali. La pianta di maca viene venduta per aumentare la fertilità, come equilibratore ormonale, in caso di disfunzioni o disturbi legati all'apparato sessuale maschile e femminile, contro l'impotenza maschile e il calo di libido. Si rivela molto utile nel contrastare le affezioni delle vie respiratorie, l'artrosi e come agente anti-invecchiamento e viene usato dagli atleti per aumentare la resistenza muscolare.

**Noce moscata.** Usata con parsimonia, a questa spezia viene attribuita la proprietà di risvegliare o migliorare la libido.

**Ostrica.** Mollusco bivalve ed ermafrodita (nasce maschio e col tempo diventa femmina), è noto a molti per il suo potere afrodisiaco.

Tutto parte da una leggenda greca che vede Venere emergere dagli abissi dell'oceano sul dorso di un'ostrica, partorendo poi Eros, dio dell'Amore. Sicuramente questo mollusco rappresenta la miglior fonte di zinco esistente, favorisce la funzionalità ormonale, in particolare il testosterone (la carenza di zinco provoca sterilità e impotenza). È comunque un alimento ricco di minerali e antiossidanti.

**Prezzemolo, basilico, menta, rafano, sedano, zenzero.** In generale hanno tutti un'azione tonica e stimolano la circolazione.

**Peperoncino.** Contiene la capsaicina ed è ricchissimo di vitamine, soprattutto di vitamina C, ma anche A, B2, E, PP, K2, oltre a rame, potassio, acidi grassi, lecitina, pectina e altri sali minerali e antiossidanti. Stimola la produzione di acidi biliari che contrastano il colesterolo, riducendo il deposito dei grassi circolanti, ossi-

dandoli. Ha proprietà vasodilatatrici e la presenza di lecitina, un acido grasso insaturo contenuto nei semi del peperoncino, rafforza le coronarie e conferisce maggiore elasticità alle arterie. Sembra che il peperoncino funzioni come “viagra naturale” in grado di stimolare il Vip (*Vasoactive Intestinal Polipeptide*), un ormone che favorisce la vasodilatazione.

**Pinoli.** Sono considerati da tempo potenti afrodisiaci in tutto il bacino del Mediterraneo. Il medico greco Galeno (28 d.C.) li consigliava come rimedi contro l'impotenza.

**Verbena.** Proprietà particolarmente stimolanti vengono attribuite alla verbena: c'è chi consiglia di profumare delicatamente con il suo olio essenziale lenzuola e federe.

**Rucola.** I romani la consideravano afrodisiaca e la facevano crescere intorno alle statue falliche di Priapo, il dio della fertilità. È una verdura ricca di minerali, utili per l'attività sessuale e l'apparato cardio-vascolare. Nel medioevo era proibito coltivarla nei monasteri in quanto considerata un potente eccitante.

**Salvia.** È uno dei pochi afrodisiaci solamente femminili. Contiene una sostanza, il tujone, un terpenoide che può avere effetti simili a quelli degli estrogeni. Particolarmente adatta per le donne ipersensibili, ha un'azione sia antispastica che stimolante per il sistema nervoso. Per non disperdere i principi attivi, in cucina va utilizzata insieme a una sostanza grassa, come il burro o l'olio.

**Santoreggia.** Tra le erbe aromatiche nostrane è quella considerata più efficace. Sembra che possa agire con un effetto stimolante sulle ghiandole surrenali. Ha un aroma che ricorda quello del timo e dell'origano.

**Sedano.** È ricco di minerali e vitamine. Ha un'azione benefica sull'apparato ematopoietico e cardiovascolare, nonché su sistema osteoarticolare. È la radice che è tradizionalmente la parte considerata afrodisiaca. Stimola le ghiandole surrenali e contiene ormoni steroidei simili ai feromoni.

**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. Contiene androstenediolo, uno steroide presente nei maiali maschi. Per analogia col mondo animale, si è ipotizzato che i tartufi fossero afrodisiaci anche per l'uomo. Bartolomeo Sacchi, detto il Platina (1421-1481), umanista e gastronomo italiano, autore del trattato di cucina “*De honesta voluptate et valetudine*”, definì il tartufo come “un'eccitazione della lussuria... servito spesso nei pruriginosi banchetti di uomini ricchi e raffinatissimi che desiderano essere meglio preparati ai piaceri di Venere”.

**Vaniglia.** Il suo dolce e sensuale aroma giustifica forse la sua fama di potente afrodisiaco. In più sembra che la vaniglia combatta l'astenia sessuale, agendo sul sistema nervoso. Attenzione a usare soltanto la vaniglia naturale in bacche, poiché la vanillina è un aroma sintetico.

**Zafferano.** Contiene delle sostanze ormonosimili che sarebbero in grado di innescare o aumentare il desiderio sessuale. È una pianta della famiglia delle Iridiaceae e le sue caratteristiche stimolanti sono citate nella mitologia greca. In passato per curare l'impotenza, si ricorreva a rucola, molluschi, piselli, zafferano, vino misto a miele. È una spezia che risveglia i sensi, migliora la circolazione sanguigna e favorisce il riscaldamento delle mucose, aumentandone la sensibilità.

**Zenzero.** È una spezia non molto conosciuta alle nostre latitudini. In Asia viene considerata una spezia “calda”, in grado di rafforzare l'energia maschile del fuoco e della vitalità, mentre in Cina viene considerata un efficace tonico Yang.

Lo zenzero, associato a ginseng e all'eleuterococco, può essere impiegato nelle astenie sessuali. Lo zenzero si trova sotto forma di radice fresca oppure essiccata, ma molto comodo in polvere (ricavata dalla radice bollita ed essiccata della pianta). Esso è un forte coadiuvante contro nausea e vomito, è utile per il mal d'auto e il mal d'aereo, ma anche contro raffreddore, influenza, artriti e dolori articolari. Combatte i radicali li-

beri e ha proprietà antiossidanti, utili contro l'invecchiamento. (Jundishapur J Nat Pharm Prod. 2015 17 gennaio; 10 (1): e18402).

**Zucca (semi).** Sono una fonte eccezionale di zinco, conosciuto come “combustibile” per gli uomini. La presenza di zinco stimola la secrezione di testosterone.

### **Piante dagli effetti tonici e stimolanti**

Numerose piante officinali considerate afrodisiache devono la loro fortuna in realtà al fatto di possedere proprietà tonificanti e stimolanti. Come per esempio il ginseng, una radice che ha attività toniche, energizzanti e stimolanti.

Nessuna virtù “magica”, dunque. Oppure l'e-leuterococco, che stimola il sistema immunitario ed è un valido antistress. La maca, che secondo alcuni studi è in grado di aumentare il numero e la motilità degli spermatozoi, potrebbe anche agire sulla performance e sul desiderio sessuale. Tonica e stimolante è anche la rodiola. In più, secondo alcune ricerche, potrebbe migliorare le prestazioni sessuali maschili. Ma anche in questo caso il condizionale è d'obbligo. Recenti indagini etnobotaniche hanno indicato un gran numero di piante come afrodisiaci (Ribulus terrestris, Withania somnifera, Eurycoma longifolia, Avena sativa, Ginko biloba, Psoralea coryifolia). (Acta Pol Pharm. 2011 Jan-Feb; 68 (1): 3-8).

In conclusione, i cibi dell'amore sono tantissimi e sono considerati efficaci nella tradizione popolare e nelle medicine antiche per i loro benefici sull'attività sessuale. Solo alcuni sono stati riconosciuti per la loro efficacia anche dalla moderna ricerca scientifica. Infatti, gli alimenti

considerati afrodisiaci o cibi dell'amore o stimolanti per l'attività sessuale spesso sono soltanto il risultato di tradizioni popolari o credenze che si sono tramandate nel tempo, che non sostituiscono le cure mediche tradizionali, ma ci aiutano a rendere la nostra cucina più creativa, stimolante e divertente. La ricerca di alimenti o rimedi che servano a dare maggior impulso all'attività sessuale è da sempre stata argomento di grande interesse nel corso della storia. Da millenni ci si affanna a trovare “pozioni” o cibi che attirino l'oggetto del proprio amore, o che accendano il desiderio, scioglano le inibizioni o aumentino la potenza sessuale. Deve essere chiaro che l'alimento “Viagra” non esiste. Non ci sono cibi o alimenti in grado di provocare in tempi brevi forte eccitazione o aumentare la propria potenza sessuale. Malgrado questo in molte tradizioni e culture si attribuiscono qualità afrodisiache a numerosi alimenti.

Molti cibi si possono considerare erotici perché stimolano la fantasia e i sensi, sia perché hanno proprietà gastronomiche note, sia perché si attribuiscono loro significati simbolici, personali o culturali. Una ricetta può essere afrodisiaca perché stimola i sensi dell'olfatto, della vista, del gusto. Forma, colore, aroma, sapore e consistenza di un piatto concorrono a renderlo più o meno sensuale. Sono state fatte alcune scoperte sugli effetti extra nutrizionali dei cibi che confermano un legame tra alimentazione e attività sessuale.

Nell'attesa dell'“alimento perfetto” non ci resta che rimanere in finestra, possibilmente e, conseguentemente a quanto finora scritto, in compagnia di molti bambini! ■

Giorgio Pitzalis, specialista in Gastroenterologia, dottore di Ricerca in Gastroenterologia e Nutrizione Pediatrica svolge attività di consulenza nell'ambito del servizio di Diagnostica Specialistica Pediatrica, coordinato dal dott. Armando Calzolari.

**Per informazioni e prenotazioni: CUP 06 809641**