

speciale

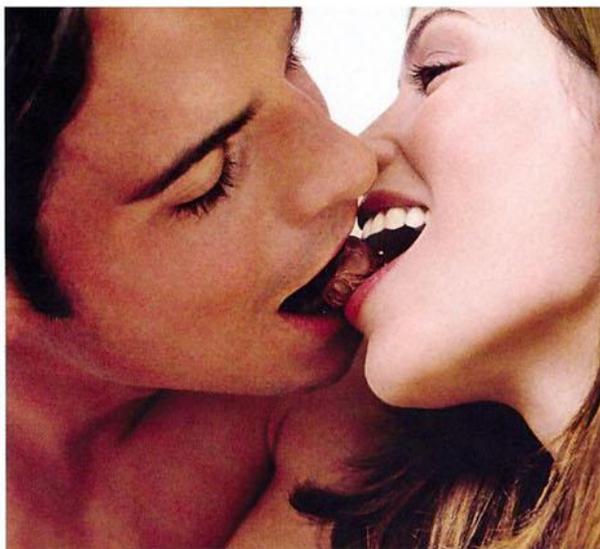
EXPO

alimentazione

## Aiutano, però ci vuole anche l'attrazione

Delle più o meno presunte capacità afrodisiache di alcuni alimenti si parla fin dall'antichità. Quanto c'è di vero? Occorre sapere, innanzitutto, che per **afrodisiaco** si intende una qualsiasi sostanza che viene utilizzata con lo scopo di aumentare il desiderio sessuale e migliorare le prestazioni sotto le lenzuola.

★ «In questo senso non possiamo dire che esistano dei cibi afrodisiaci al 100%» dichiara il dottor Emanuel Mian, psicoterapeuta esperto di nutrizione. «Sicuramente, alcuni alimenti possono aiutare la vita sessuale, ma bisogna ricordare che il ruolo più importante è rappresentato dalle **emozioni** e dalle **vibrazioni**: se mancano l'attrazione, la voglia di stare insieme, un buon feeling, anche gli ingredienti più potenti possono far poco».



# W la dieta mediterranea

*La dieta migliore per la salute sessuale, e non solo, è quella mediterranea, come ribadito anche dagli andrologi nel corso dell'ultimo congresso nazionale della Sia. «La sua capacità, confermata da diversi studi, è di favorire il meccanismo dell'erezione» chiarisce il professor Alessandro Palmieri, segretario della Sia.*

## Quali benefici per l'uomo...

Il pene è come una spugna: solo quando nella zona si verifica un adeguato afflusso di sangue, l'organo lo assorbe, di conseguenza si gonfia e si irrigidisce.

★ La dieta mediterranea favorisce questo afflusso. Infatti, apporta diversi nutrienti in grado di **migliorare la circolazione sanguigna**. Per esempio, i polifenoli contenuti in frutta e verdura agiscono sull'endotelio, lo strato che riveste i vasi sanguigni, salvaguardandolo.

## ... e per la donna

I vantaggi della dieta mediterranea sull'intimità non finiscono qui.

★ Anche il **clitoride femminile** sembra trarre vantaggi da questo tipo di alimentazione. Infatti, può essere paragonato a un piccolo pene: come l'organo maschile, è percorso da vasi ricoperti di endotelio e, quando c'è eccitazione, si riempie di sangue e diventa **più sensibile**. Se la circolazione migliora, dunque, anche i genitali della donna ne beneficiano.

★ Infine, non bisogna dimenticare che le sostanze antiossidanti di cui questo regime alimentare è particolarmente ricco **combattono i radicali liberi**, le molecole responsabili dell'invecchiamento delle cellule, comprese quelle dell'apparato riproduttivo. Questo si traduce in una migliore efficienza e salute degli organi genitali.

## → LA DIETA MEDITERRANEA, RICCA DI GRASSI BUONI

### NON DIMENTICARSI dell'atmosfera

I cibi sono importanti, ma anche l'atmosfera in cui si svolge la cena lo è. Ecco perché gli esperti raccomandano di non trascurare certi dettagli, a partire dall'**impiattamento** e dai **colori**. «Mettere in tavola accessori, come bicchieri o tovaglioli, **sulle tonalità del rosso e del vaniglia**, accendere qualche **candela profumata**, curare la presentazione dei piatti è essenziale perché contribuisce a regalare quel relax necessario al rapporto e a creare un'esperienza multisensoriale, in cui tutti i sensi vengono stimolati e appagati» assicura Emanuel Mian.

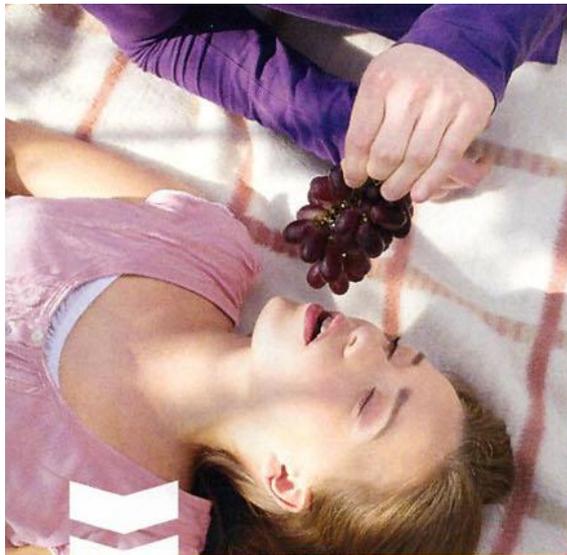
## E ANTIOSSIDANTI, FAVORISCE LA LIBIDO

### Che cosa mangiare ogni giorno

La dieta mediterranea è il regime alimentare tipico di Paesi come Italia, Spagna, Grecia. Seguirla, in linea di massima, significa:

- ✓ consumare **fra le tre e le cinque porzioni al giorno di frutta e ortaggi** crudi;
- ✓ preferire i **cereali integrali** (fonti di vitamine del gruppo B) a quelli raffinati;
- ✓ consumare almeno un paio di volte alla settimana il **pesce azzurro**, ricco dei "grassi buoni", che proteggono cuore e arterie;
- ✓ per i condimenti optare per l'**olio extravergine di oliva**, che contiene vitamina E, potente antiossidante e non solo, e polifenoli, che proteggono la stessa vitamina dal fenomeno di ossidazione.





## 4 cose da sapere

- 1 Prima di un rapporto prediligere cibi leggeri e mangiarne piccole quantità: in caso contrario, ci si sente appesantiti e si rischia di compromettere l'eccitazione.
- 2 Non avere fretta: perché i cibi facciano effetto e il desiderio cresca serve un po' di tempo.
- 3 Gli effetti non sono dosi dipendenti: è sufficiente mangiare uno-due cibi "afrodisiaci" in quantità normali per godere dei loro benefici.
- 4 Dopo un rapporto particolarmente focoso, per ritrovare l'energia si può mangiare una fetta di tiramisù o una porzione di zabaione.

### Poco alcol e un pizzico di peperoncino

Durante una cena romantica o comunque prima di un appuntamento galante, che cosa conviene mangiare per aumentare il desiderio?

★ «Sicuramente può essere utile bere in quantità moderate del **vino**: se consumato in piccole dosi, ha un **effetto**

**vasodilatatorio**, rende più disinibiti e può diminuire l'ansia da prestazione o timidezza. In molti individui, di conseguenza, migliora l'erezione, accresce l'eccitazione e aumenta le chance di avere un rapporto coinvolgente» suggerisce il dottor Mian.

★ **Attenzione**, però, a **non esagerare**, altrimenti si rischia di compromettere la libido e di andare incontro a sonnolenza.

★ Un effetto simile si può ottenere anche con il peperoncino, che può essere aggiunto **in polvere**, **in pezzetti** o in salsa a molti piatti.

# SÌ

### alle sostanze "eccitanti"

Per rendere la serata più piccante si può ricorrere anche alle sostanze eccitanti che, come dice il nome, **regalano una sferzata di vitalità e vigore**, sotto tutti i punti di vista. Nel dettaglio, aumentano l'energia a disposizione, senza appesantire, donano un po' di buonumore in più e possono anche contribuire a innalzare il desiderio: sicuramente tutti fattori che tornano utili nel dopo cena. Secondo alcuni, potrebbero anche migliorare la vasodilatazione.

★ Appartengono a questo gruppo alimenti e spezie come lo **zafferano**, il **ginseng**, il **cioccolato**, i **prodotti affumicati**, i **crauti**, il **caffè**, l'**anice**, l'**avocado**, la **senape**.