

di **NICOLA SORRENTINO**



■ L'afrodisiaco è una qualsiasi sostanza che stimola il desiderio amoroso. Alimenti normalmente proposti dalla tradizione popolare (aragoste, tartufo, caviale, ecc.) per la scienza non hanno nessun potere.

La maggior parte di essi funzionano per impulso dell'immaginazione. Le ostriche, per esempio, anche se ricche di sali minerali e glicogeno, «funzionano» per analogia, in quanto ricordano una parte ben precisa del corpo umano

Tutti i cibi dell'amore, dalle ostriche al cocomero

femminile. Sono ben riconosciute, invece, le proprietà terapeutiche delle spezie: zenzero, curcuma, zafferano e peperoncino. Quest'ultimo potente vasodilatatore. Anche il cocomero contiene una sostanza, la citrullina, che promuove la dilatazione dei vasi sanguigni aiutando la disfunzione erettile. Però non tutta la comunità scientifica è concorde. Il sedano, invece, ha un'azione stimolante sulle ghiandole surrenali, perché contiene ormoni steroidei simili ai

feromoni che funzionano da richiamo olfattivo. Anche il cioccolato ha un effetto stimolante per la presenza di teobromina e feniletlanina.

Inoltre, favorendo la produzione di endorfine, stimola la sensazione di piacere. Tra gli alimenti con maggior potere afrodisiaco ricordiamo la banana, ricca di serotonina e di un enzima appartenente alla famiglia delle bromeliaceae, che aumenta il desiderio maschile e combatte l'impotenza. Non vanno dimenticati aglio e

cipolla. L'aglio è considerato addirittura un Viagra naturale, consumandone due spicchi a settimana provoca stimolazione del desiderio. Avendo anche proprietà battericide e immunostimolanti aumenta la capacità attrattiva prodotta dal naturale odore della pelle.

Certo, forse non è proprio il caso di mangiarlo la stessa sera di un incontro galante, ma il suo consumo abituale può avere effetti positivi. A differenza di quello che si può pensare, esagerare con l'alcol non porta

a nulla di buono. Uno o due bicchieri di vino al massimo sono la quantità consigliata per sciogliere i freni inibitori. Anche esagerare con birra e caffè può avere un effetto negativo.

La prima è prodotta col luppolo che ha proprietà anafrodisiache ed era utilizzato nell'antichità proprio per placare il desiderio sessuale. Il caffè invece è un noto vasocostrittore. I veri cibi afrodisiaci sono quelli in grado di agire sulla componente mentale, stimolando sensi e fantasia, è questo

il loro potere più grande. Forma, colore, odore di un piatto contribuiscono a renderlo più o meno sensuale. Non concentriamoci quindi solamente sul tipo di alimento ma soprattutto sul come vogliamo presentarlo e sull'atmosfera che vogliamo creare. Lo stesso nome di una pietanza, a volte può aiutare. Per esempio una cennetta con frittata di cipolle e funghi, che certamente va evitata prima di un incontro galante, detto in francese diventa un afrodisiaco «omelette aux oignons et champignons». Ma l'afrodisiaco più potente è l'amore.