

cibo & sesso

CHE COPPIA!

Ciò che si mangia può favorire **performace migliori**: non sarà una verità scientifica, ma nemmeno una bufala... perché non provare?

Scegliere i cibi giusti per avere successo a letto. Questo potrebbe essere il nuovo mantra per regalarsi (e regalare) una soddisfacente vita sessuale. * «È fuori di dubbio che per stare bene in generale debba esserci un'alimentazione sana, equilibrata, varia e soprattutto completa di tutti i nutrienti» spiega la dottoressa Evelina Flachi, nutrizionista. Ma è vero che, anche se non ci sono studi scientifici che confermano questa tesi, la tradizione ci indica alcuni cibi per aiutare lui e lei a vivere una sessualità migliore e magari più coinvolgente.

Quantità non fa rima con sessualità

Il sovrappeso non è solo una minaccia per la salute ma, in generale, può anche comportare difficoltà nelle prestazioni sessuali sia nell'uomo sia nella donna.

* In più, essere abituati a consumare sempre porzioni abbondanti, oltre a minacciare la linea, non assicura certo performance amorose a cinque stelle: con

la pancia piena, al massimo si può ambire a sdraiarsi sul divano... e di certo non in posizioni da kamasutra! Dunque, meglio evitare gli eccessi.

→ LE TANTO DECANTATE OSTRICHE, IN REALTÀ, NUTRIZIONALE CHE POSSA

GLI "AMICI" SU CUI CONTARE...

SÌ

UOVA alleate insospettabili

Pensando a quelli che la tradizione definisce cibi afrodisiaci, al primo posto ci sono le ostriche, più per la loro esclusività che per un reale pregio nutrizionale.

★ Invece, a sorpresa, le umilissime uova possono essere **una vera e propria bomba** per la libido, soprattutto maschile, perché contengono elevate quantità di **L-arginina**, consigliata anche dagli specialisti per **prevenire qualche problema erettile** e per riequilibrare in positivo gli ormoni maschili.

Il suggerimento Sode o in camicia, le uova devono essere **cucinate in maniera leggera**, per evitare di appesantire la digestione e di caricare l'organismo di troppi grassi.

PISTACCHI uno tira l'altro

Contengono elevate quantità di **arginina**, un aminoacido in grado di mantenere in buona salute le arterie e favorire la produzione di ossido nitrico, un **vasodilatatore naturale**.

★ Questo significa che anche le zone più periferiche del corpo (e gli organi dell'apparato sessuale vanno considerati tali) possono essere meglio irrorate di sangue e, quindi, più reattive agli stimoli esterni.

Il suggerimento Senza eccedere, prima di una cenetta a due, sono ottimi per l'aperitivo. **Meglio evitare quelli salati.**

ZENZERO mai più senza

Lo zenzero è un po' "il prezzemolino" del benessere, che si tratti di salute in generale o più nello specifico di prestazioni amorose.

Grattugiato finemente su primi e secondi piatti, ma anche sulle verdure cotte dona un tocco extra di sapore e può **riequilibrare la produzione ormonale**, prerogativa indispensabile per un buon equilibrio sessuale.

Il suggerimento Sorseggiare un **infuso di zenzero** al posto del solito caffè può aiutare a migliorare l'intesa sessuale e di coppia.

POMODORO rosso passione

È uno degli alimenti più ricchi di **licopene**, una sostanza in grado di **contrastare l'azione dei radicali liberi** che possono minacciare anche le performance amorose.

Il suggerimento È importante che i pomodori vengano consumati quando hanno raggiunto la **maturazione completa**, ossia quando sono più ricchi di licopene. Quindi, in inverno meglio sostituire quelli crudi (piuttosto verdi e acerbi) con sughi e salse di accompagnamento realizzate con pomodori pelati, che vengono inscatolati quando sono ben maturi.

Chi non ama il cioccolato?

Il cioccolato è ricchissimo di sostanze preziose in grado di aumentare la produzione di serotonina e di favorire una piacevole (ma non soporifera) sensazione di relax e di benessere. Inoltre, il cacao contiene naturalmente feniletilamina, ossia quella sostanza che produciamo quando siamo innamorati.

★ Meglio lasciarlo sciogliere in bocca. Del resto "l'attesa" aumenta il desiderio! 20 grammi al giorno è la quantità da non farsi mai mancare (ma solo fondente extra!)



PEPERONCINO re dell'eros

Secondo la maggior parte delle tradizioni popolari, il peperoncino può essere definito così in quanto contiene **capsaicina**, una sostanza che può favorire la vasodilatazione e quindi **promuovere l'erezione**.

Il suggerimento Attenzione a non eccedere perché può non essere adatto a tutti e provocare irritazioni dolorose del tratto gastrointestinale.

NOCI E MANDORLE al top

Tutta la frutta secca è un'alleata preziosa per il benessere dell'organismo, ma noci e mandorle, in particolare, essendo ricchissime di magnesio, potassio, calcio, ferro e zinco **sono rimineralizzanti**. Inoltre, la presenza di **acidi grassi essenziali** favorisce una buona performance erotica, sia negli uomini sia nelle donne.

Il suggerimento Una fetta di pane integrale e noci o una manciata di mandorle come snack pomeridiano dovrebbero entrare di diritto **nei menu quotidiani** per garantirsi una appagante vita sessuale.

Aglio al posto giusto

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, l'aglio è un grande alleato delle performance amorose, soprattutto maschili. Infatti, contiene **allicina**, una sostanza che aumenta il flusso sanguigno e favorisce l'erezione.

★ Naturalmente, non bisogna esagerare per questioni di alito. Meglio consumarlo entrambi nella stessa occasione!

NON HANNO UN VALORE

RENDERLE "AFRODISIACHE": È SOLO UNA SUGGERZIONE DOVUTA... AL PREZZO!



Una giornata tipo

Colazione: tè verde; 1 fetta di pane integrale con un cucchiaino di guacamole; 1 coppetta di frutti di bosco.

Spuntino: 1 banana.

Pranzo: spaghetti aglio, olio e peperoncino; insalata verde condita con olio extravergine d'oliva.

Merenda: 6 mandorle al naturale.

Cena: branzino al forno; broccoletti al vapore conditi con un filo di olio extravergine d'oliva.

... E I "NEMICI" DA EVITARE

no

ALCOL che ti passa

L'alcol scioglie ogni inibizione e favorisce i primi step di un incontro amoroso. Dopo pochi minuti, però, questo effetto positivo viene sostituito da **sonnolenza e calo delle prestazioni** sessuali, soprattutto maschili.

Il suggerimento Mezzo bicchiere di un buon vino rosso e niente più se si vuole solo allentare un po' la tensione, senza compromettere la performance sessuale.

MENTA che non mente

Preziosa per l'alito, ma nemica del sesso, la menta avrebbe il difetto di **abbassare il livello di testosterone**, compromettendo le prestazioni amorose di lui.

Il suggerimento Non eccedere con caramelle alla menta a base di **ingredienti naturali**: gli effetti negativi sugli ormoni sono identici alle foglioline fresche.

Salumi? no grazie

Gli insaccati (per l'elevato contenuto di sodio) e il consumo eccessivo di carni rosse cucinate in maniera elaborata e con intingoli grassi sono grandi nemici delle performance amorose. Al brasato o al classico misto di affettati meglio preferire piatti a base di pesce.

MERLUZZO non amour

Fresco, sotto sale o essiccato, è un pesce riscoperto anche da chef famosi. Ha, però, un piccolo grande difetto: **rende poco piacevole per alcuni giorni l'alito** e l'odore della persona che lo ha mangiato. In più, favorisce i gonfiori addominali.

Il suggerimento Orata e branzino spossono prestarsi alla preparazione di menu sfiziosi. Anche la più umile **platessa** può trasformarsi in un sugo o in secondo piatto saporito.

FAST FOOD fast love

Patatine fritte & Co. sono cibi che **"intossicano" l'organismo** e non lasciano spazio a performance amorose degne di nota.

Il suggerimento In particolare, **evitare le patatine**: hanno un indice glicemico molto elevato e consumarne troppe crea sbalzi alla glicemia che possono provocare sonnolenza e debolezza, decisamente poco utili se si vuole eccellere con il partner.

Le alternative

Per la colazione

- ✓ 200 ml di latte; 2 cucchiaini di muesli con frutta secca.
- ✓ 1 yogurt magro con 20 g di cioccolato fondente spezzettato; un piccolo panino integrale; una spremuta di arancia.
- ✓ Frittata con 2 uova; una fetta di pane integrale; una spremuta di pompelmo.
- ✓ 1 banana; 1 mela verde e una manciata di foglie di spinaci frullate insieme; 2 noci.
- ✓ Una tazza di tè; 4 biscotti multigrain e frutta secca; 1 yogurt al naturale.

Per pranzi e cene

- ✓ Spaghetti integrali al pomodoro e basilico; insalata mista condita con un filo di olio extravergine d'oliva.
- ✓ Riso lessato, insaporito con passata di pomodoro e un cucchiaino di Grana grattugiato; zucchine saltate in padella.
- ✓ Petto di pollo alla griglia insaporito con salsa guacamole; insalata mista condita con un filo di olio extravergine d'oliva.
- ✓ Carpaccio di salmone con rucola e guacamole; fagiolini al vapore conditi con un filo di olio extravergine d'oliva.
- ✓ Frittata di 2 uova; un piccolo panino integrale; carote a julienne condite con un filo di olio extravergine d'oliva.

Per spuntini e merende

- ✓ 3 quadretti di cioccolato fondente extra (85% cacao minimo) anche al peperoncino.
- ✓ Uno yogurt con granella di mandorle e noci senza zucchero.
- ✓ Tisana allo zenzero con 2 biscotti multigrain.
- ✓ Una manciata di pistacchi non salati.
- ✓ Centrifugato di mela e carota con zenzero fresco.

Servizio di Stefania Colombo.
Con consulenza della professoressa Evelina Flachi, biologa
specialista in Scienze dell'alimentazione a Milano.



JUNK FOOD? PRESTAZIONI DA DIMENTICARE...

