

Cibo e sessualità maschile: come essere più soddisfatti?

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- **Un uomo felice è soddisfatto?**
- **Le principali tipologie dei disturbi sessuali maschili**
- **I danni dell'alcol e del fumo**
- **Quando il problema è cardiovascolare o metabolico**
- **Prostata, la prevenzione è fondamentale**
- **I cibi afrodisiaci: tra immaginario e leggenda**
- **10 consigli per una corretta dieta Mediterranea**
- **L'importanza di un corretto stile di vita**
- **Leggi anche**

Spontaneità e soddisfazione nel rapporto con la partner sono sempre legati allo star bene con il proprio corpo e con se stessi, alla risoluzione di eventuali malesseri, disturbi, ansie. La componente fisiologica e quella psichica sono entrambe fondamentali, e questo è noto; ciò che spesso si trascura è quanto incidano sulla vita sessuale, in positivo o in negativo, cibo e abitudini quotidiane. **Un'equilibrata alimentazione** e corretti stili di vita, infatti, favoriscono il benessere del corpo e della mente, ci fanno sentire in salute, in armonia, più belli, attraenti e carichi di energia.

Un uomo felice è soddisfatto?

Recenti studi scientifici evidenziano come ben 7 uomini su 10 oltre i settant'anni hanno una vita sessuale pienamente soddisfacente. Dall'età di 15 anni, quando un uomo è già pienamente sviluppato e, statisticamente, inizia ad avere le prime esperienze, l'attività sessuale maschile è dunque potenzialmente assai longeva. Con le ovvie differenziazioni legate all'età, alla virilità, alla maturità, all'esperienza, ai livelli di stress, ecc. In una situazione che potremmo definire di "armonia e felicità" possono però ugualmente nascere cali del desiderio e delle prestazioni, anche a causa di fattori, in particolare alimentazione e stile di vita, su cui è possibile intervenire per migliorarli.

Le principali tipologie dei disturbi sessuali maschili

I disturbi sessuali maschili più diffusi sono la carenza di desiderio o, al contrario, il desiderio compulsivo, l'eiaculazione precoce, l'anorgasmia cioè la difficoltà di raggiungere l'orgasmo, la disfunzione erettile (l'incapacità di raggiungere e/o mantenere un'erezione).

Quest'ultima è disturbo che più di ogni altro impedisce il coito, impropriamente chiamata impotenza. Le cause possono essere organiche, psicologiche o, molto spesso, un mix di entrambe. Può trattarsi di una disfunzione organica, dovuta ad alterazioni di natura fisiologica (lesioni vascolari, neurologiche, ormonali, metaboliche); di una disfunzione psicogena, dovuta ad un'inibizione del meccanismo dell'erezione a livello del sistema nervoso centrale, come reazione ad esperienze molto significative dal punto di vista affettivo-emotivo; di una combinazione di tutti questi fattori.

I danni dell'alcol e del fumo

Se un bicchiere di vino o di birra a tavola può indurre sensazioni di piacere e distensione, e può aiutare a sciogliere le inibizioni con una nuova partner o durante appuntamenti occasionali, l'**alcol** assunto in quantità elevate depotenzia molte funzioni neurologiche, compresa la risposta allo stimolo sessuale, oltre a favorire o aggravare stati di depressione.

Analogamente la maggior parte degli studi scientifici evidenzia come il **fumo**, oltre a nuocere alla salute, a causare inestetismi della pelle e alito cattivo, tutti elementi che allontanano la partner, può avere effetti sulla disfunzione erettile. La nicotina, infatti, agisce da vasocostrittore (contribuisce dunque al restringimento dei vasi sanguigni) e predispone alla formazione di depositi nelle arterie, ostacolando il flusso stesso del sangue.

Quando il problema è cardiovascolare o metabolico

Le malattie cardiovascolari (malattia coronaria, infarto miocardico, arteropatia periferica) e le malattie metaboliche (**diabete mellito tipo 2**) e la sindrome metabolica risultano essere strettamente correlate alla disfunzione erettile. Pertanto, oltre alle necessarie cure mediche e farmacologiche, strategie di intervento basate su modifiche dello stile di vita, che comprendano l'allontanamento dei fattori di rischio cardiovascolari, un'alimentazione congrua basata sulla dieta Mediterranea e lo svolgimento regolare di attività fisica sono alla base del trattamento.

Prostata, la prevenzione è fondamentale

Prostatiti (infezioni della prostata), ma anche ipertrofia benigna e la presenza di tumori che coinvolgono la prostata (organo il cui compito principale è produrre parte del liquido seminale), possono incidere in modo sostanziale sulla sessualità maschile, alterando i meccanismi eiaculatori e la trasmissione degli impulsi nervosi che regolano l'erezione. È fondamentale rivolgersi a medici e specialisti in andrologia per le opportune terapie, abbinando alle cure un'efficace attività di prevenzione attraverso una corretta alimentazione. Bere tanta acqua, almeno 1,5-2 litri al giorno, aiuta a pulire la prostata ed evitare infezioni di origine batterica, così come l'astinenza prolungata a causa del ristagno delle secrezioni prostatiche; non abusare di cibi irritanti come pepe e **peperoncino** e **caffè**, prevedere con gli alimenti un giusto rapporto fra Omega 3 e Omega 6 (privilegiando pesce azzurro e frutta secca a guscio); per ridurre l'ambiente infiammatorio responsabile di ipertrofia e possibile causa di tumore; ridurre zuccheri semplici, l'introito di grassi sia da condimento che alimenti grassi come gli insaccati.

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 l'erezione migliorando 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

Nel tempo si sono tramandate alcune convinzioni - ancora oggi molto diffuse - per cui alcuni cibi siano afrodisiaci e, oltre a stimolare il desiderio, aiutino la performance mantenendo a lungo l'erezione. I cibi considerati afrodisiaci, cioè in grado di migliorare le prestazioni

sessuali (aumentando il desiderio, disinibendo, rendendo più soddisfacente la prestazione, 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 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.
- i 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.

10 consigli per una corretta dieta Mediterranea

Miti e leggende metropolitane a parte, un'alimentazione equilibrata ricopre un ruolo importante per una vita sessuale più soddisfacente. Ecco le 10 regole principali per seguire una corretta **dieta** di tipo Mediterraneo.

1. Consumare molta **frutta** in particolare quella che contiene **vitamina C** kiwi, agrumi, fragole e verdura ricca di vitamina A e E come quella di colore giallo o a foglia verde scuro. Frutta e verdura, oltre al corretto apporto di vitamine e sali minerali, contribuiscono all'apporto giornaliero di fibra, importante per controllare l'indice glicemico.
2. Introdurre nel proprio schema alimentare i legumi, fonte di **proteine vegetali** e anch'essi ricchi di **fibra**.
3. Ridurre il consumo di carni rosse, in particolare lavorate (insaccati, ecc.) incrementando il consumo di **pesce**, soprattutto quello azzurro, ricco di Omega 3. In questo modo si riduce lo stato infiammatorio coinvolto sia nella disfunzione erettile sia nell'origine delle malattie cardiovascolari. Gli acidi grassi polinsaturi Omega 3 si trovano anche nella frutta secca a guscio, nelle noci, nei semi dei kiwi, ecc.
4. Consumare **cereali non raffinati**, privilegiare prodotti integrali senza eccedere nelle quantità. L'integrale aiuta nel controllare l'indice glicemico.
5. Usare l'**olio extravergine di oliva** come fonte di **grassi**, seppur con moderazione, e ricco di vitamina E.
6. 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. La feniletilamina è frutto della trasformazione della fenilalanina, uno degli aminoacidi essenziali contenuti nelle **proteine** della **carne** e del **pesce**.

7. 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.
8. Via libera ad **aromi** e a **spezie**, queste ultime con moderazione. Riducono il consumo di sale, principale responsabile dell'ipertensione arteriosa e di ciò che ne consegue.
9. No a **zuccheri** e dolci ed evitare **bibite dolcificate** e bevande alcoliche, tutti alimenti responsabili di uno stato infiammatorio. L'alcol, come detto, inibisce le funzioni neurologiche e aumenta lo stato depressivo.
10. Distribuire gli alimenti correttamente durante la giornata: fare **5 pasti al giorno**, 3 pasti principali e 2 spuntini se graditi. Non saltare la **colazione** perché ha ripercussioni negative sulla produzione ormonale e impedisce la piena attivazione metabolica.

L'importanza di un **corretto stile di vita**

E' sempre opportuno associare alle terapie mediche e ad una alimentazione equilibrata, anche alcune sane abitudini comportamentali.

1. **Evitare lo stress**. Calmare la mente svolgendo attività di interesse rilassanti, evitare tensioni e preoccupazioni eccessive. Possono essere utili yoga e corsi di rilassamento e meditazione.
2. Praticare una costante **attività fisica**, almeno 30 minuti al giorno. L'attività fisica di tipo aerobico, tra i vari benefici, migliora anche la circolazione sanguigna.
3. Una costante e adeguata attività fisica è essenziale contro i rischi di **obesità**, che può predisporre al calo del desiderio e alla disfunzione erettile.
4. Evitate di consumare **pasti** abbondanti: specie prima di un rapporto, un pranzo od una cena troppo abbondanti potrebbero impedire od ostacolare l'erezione, in particolar modo nei pazienti predisposti.
5. **Dormire** adeguatamente. Il sonno è legato alla produzione di testosterone.
6. Utilizzare il **preservativo** o altri metodi anticoncezionali sicuri: riducono l'ansia e il timore di contrarre malattie sessualmente trasmesse.
7. tabagismo, alcolismo e sedentarietà, tutti elementi che aumentano il rischio di disfunzione erettile.
8. Confrontarsi sempre con il proprio partner. Il **dialogo** è la prima terapia.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}