

I nostri esperti rispondono...

È vero che esistono **alimenti “afrodisiaci”** in grado di aumentare l'attività sessuale maschile?

Marco - Pisa



Risponde:

Prof. Ermanno Greco

Professore a contratto di Tecniche di Riproduzione Assistita, Università di Pisa

E' stato riscontrato che esistono sicuramente degli alimenti in grado di aumentare l'attività sessuale maschile. Essi vengono chiamati generalmente afrodisiaci (da Afrodite dea dell'amore). Bisogna però distinguere quelli in grado di aumentare solamente il desiderio sessuale ed il piacere da quelli invece in grado di potenziare realmente il meccanismo erettile.

Esistono diversi tipi di **alimenti afrodisiaci**: il miele, grazie al suo apporto di vitamine del complesso B e di zuccheri; il cioccolato, forte stimolatore del desiderio e del piacere sessuale per la sua azione specifica su particolari neuromediatrici cerebrali (serotonina e dopamina); il peperoncino, che è un potente stimolatore dell'erezione in quanto aumenta la vasodilatazione lombosacrale, inoltre la ricchezza di vitamina E lo rende un potentissimo antiossidante, tanto da potenziare anche gli spermatozoi. Un effetto simile è quello prodotto dal ginseng. Altri aiuti possono essere considerati il tartufo bianco, il formaggio, lo zafferano che provoca una vasodilatazione delle zone erogene, lo zenzero ed il sedano che fluidificano il sangue. In diminuzione ostriche, crostacei e molluschi perché, anche se ricchi di zinco e fosforo, contengono troppo colesterolo. Il vino solo in piccole dosi perché come diceva Shakespeare "provoca il desiderio ma rende l'atto impossibile". Decisamente NO il caffè perché vasocostrittore.