

Esistono davvero cibi afrodisiaci? Risponde Danilo Centrella specialista in urologia e andrologia

Pubblicato: Venerdì 1 Aprile 2022



A **pillole di salute** oggi parliamo di ostriche, cioccolato, ginseng e anche patate. Sono davvero cibi afrodisiaci? e come agiscono?

Il dottore **Danilo Centrella**, medico Chirurgo, specialista in urologia e andrologia e Direttore della struttura complessa del Verbano Cusio Ossola quale sia la relazione tra alcuni alimenti e lo stimolo delle funzioni sessuali.

Dall'alba dei tempi, nelle diverse culture del mondo, si è parlato di cibi afrodisiaci in onore di Afrodite, la dea dell'amore. Si è sempre parlato di cibi che stimolano le funzioni sessuali.

Pensate che per gli americani e i nativi americani sono le **patate** ad avere poteri afrodisiaci. Per gli Aztechi l'**avocado**. Casanova e i nostri Veneziani utilizzavano le **ostriche**, gli orientali il **ginseng**.

Insomma tutte le culture, con condizioni diverse, hanno sempre parlato di cibi afrodisiaci, cibi che potevano stimolare le funzioni sessuali.

Quanto c'è di vero? **La scienza ci viene incontro con pubblicazioni degli ultimi anni:** la più importante è quella del Sex medicine del 2010 che dice che, in realtà, tutte le culture hanno qualcosa di vero e qualcosa di infondato. O meglio, se noi equipariamo i cibi afrodisiaci, quelli che noi consideriamo afrodisiaci, ai farmaci non abbiamo successo perché ovviamente il farmaco agisce direttamente sull'organo.

Però, se andiamo ad analizzare il **potere che ha il cibo o determinati cibi sul nostro organismo**, in generale sulla salute del nostro organismo, scopriamo che un corpo ha un'attività sessuale migliore se è in forma. Soprattutto, capiamo le ricadute che questi cibi hanno sulla nostra mente.

E quali sono i cibi che sono sempre stati analizzati? Il **cioccolato**, ad esempio. Noi sappiamo che il cioccolato stimola la funzione di una sostanza che si chiama **serotonina**, che è un gratificante, è l'ormone che producono gli innamorati e quello che viene prodotto anche dopo l'accoppiamento. Le fave del cacao superiore al 70% producono serotonina e quindi ha un fondamento l'azione che ha il cioccolato.

Il **Parmigiano Reggiano**, andiamo su qualcosa di italiano. Si dice il Parmigiano Reggiano sia un afrodisiaco. In realtà sì. Ci sono degli studi che dicono che sul topo migliora le funzioni di tipo sessuale perché è ricco di proteine e di aminoacidi liberi come la tirosina, e la **tirosina è un ormone di tipo sessuale**.

Poi andiamo su tantissimi alimenti come le **ostriche** che, in realtà, sono ricche di Omega tre e anche loro producono tirosina e quindi stimolano il nostro organismo. Poi **tantissime verdure, tantissimi semi:** sappiamo il melograno, per esempio per la fecondazione, le banane molto considerate tra i popoli sudamericani.

Tutto questo ha un qualcosa che gli studi scientifici ci dicono. Non agiscono direttamente sugli organi sessuali, ma **agiscono su due fattori: sul nostro metabolismo**, migliorando le funzioni del nostro metabolismo, **e sul nostro cervello**, perché il colore, il gusto, il sapore e l'olfatto di questi cibi stimolano una sensazione di memoria di fattori positivi che ci danno benessere. E quindi è molto importante perché è un qualcosa che condiziona la nostra attività sessuale.

Quindi dico a tutti voi ragazzi e ragazze, signori e signore: passate la vostra mattinata a valutare quali alimenti, dentro di voi, stimolano sensazioni piacevoli e sensazioni erotiche e poi passate il pomeriggio a cucinare per il vostro partner.

Chi volesse maggiori informazioni può visitare il sito del dottor dottor Danilo Centrella, medico chirurgo, specializzato in urologia e andrologia e direttore della struttura complessa di urologia del Verbano Cusio Ossola www.danilocetrella.it.

Per ascoltare le altre Pillole di Salute clicca qui

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it