



*“È vero che esistono dei cibi che possono contrastare l'eiaculazione precoce? O è una delle solite bufale? Se fosse vero mi può indicare quali sono questi cibi, visto che sono un poco 'veloce'?”.*

È credenza diffusa che alcuni cibi siano afrodisiaci e per questo in qualche modo determinanti nelle prestazioni sessuali: gli antichi, ad esempio, ritenevano i legumi, le castagne e le cipolle responsabili della produzione di sperma.

Si tratta però di una convinzione errata: i cibi afrodisiaci non esistono! Anche se chi ha problemi a raggiungere o mantenere l'erezione soffre spesso anche di diabete o malattie cardiovascolari, pertanto gli alimenti possono avere una certa influenza sulla patologia e quindi anche sulla sfera sessuale.



*Dott. Marco Rossi*

Così, le stesse misure individuate per prevenire questi problemi, cioè una dieta sana a base di frutta verdura, poco sale, pochi grassi e ricca di omega-3 e un esercizio fisico costante possono rivelarsi un toccasana anche per un rapporto sessuale soddisfacente.

Per tornare ai cibi, non ci sono alimenti veramente capaci di incidere sulla durata e sulla qualità di un rapporto sessuale, ma vi sono cibi che possono aiutare la “salute sessuale”.

Alcuni elementi ‘nervini’, come il cioccolato, favoriscono la secrezione di serotonina e stimolano il sistema nervoso centrale, ma non influiscono sui tempi dell’ejaculazione. Il peperoncino favorisce la circolazione e quindi può avere un buon effetto sugli uomini.

La caffeina stimola il metabolismo, fa circolare il sangue e può anche migliorare la resistenza, facendo sciogliere i depositi di grasso, dando quindi l’energia durante l’intimità. Le ostriche sono ricche di zinco e vitamina B6, che sono entrambi vitali per il testosterone, senza il quale il desiderio latita! Lo stesso vale per frutta in guscio e semi oleosi.

Anche le banane, ricche di potassio, sono un alimento ottimo per il cuore e la circolazione. Assumere potassio a sufficienza aiuta a mantenere sotto controllo i livelli di sodio, evitando che la pressione arteriosa salga alle stelle e riducendo il rischio di problemi al cuore.

Come

già detto gli acidi grassi omega-3 presenti nei pesci grassi favoriscono la circolazione. Un frutto "dell'amore" sono le ciliegie, poiché sono ricchissime di antocianine, sostanze chimiche vegetali colorate che proteggono le pareti delle arterie, favorendo la prevenzione delle placche di grasso che portano all'aterosclerosi (cioè all'intasamento delle arterie), così come i frutti di bosco, o i frutti dai colori vivaci come pesche, pesche noci e prugne, sono grandi amici della circolazione e delle arterie.

Il vino, soprattutto quello rosso, è un'ottima fonte di resveratrolo, un antiossidante fitochimico che aiuta a mantenere libere le arterie stimolando la produzione di ossido di azoto. L'ossido di azoto consente ai vasi sanguigni di dilatarsi come il meccanismo di azione delle "famoso pillole colorate", ma mentre le pilloline agiscono solo sui vasi sanguigni piccoli, il resveratrolo aiuta anche le arterie principali.

Attenti a non superare uno o due bicchieri: troppo alcol è nocivo per l'intimità, un abuso di alcol e di altre sostanze stimolanti possono incidere sul controllo e condurre a episodi di eiaculazione precoce.

I fiocchi d'avena grazie alle fibre solubili ripuliscono l'organismo dal colesterolo, mantenendo i vasi sanguigni lisci ed elastici.

Il

vero 'afrodisiaco' è quindi una alimentazione sana, e per ridurre la sua velocità l'importante è ridurre soprattutto l'ansia, ma vivere l'intimità senza essere troppo concentrato sulla prestazione.