

in salute

bimestrale di informazione
e approfondimento medico



SESSO E CIBO
IL "GUSTO" DEL PIACERE

di **Marco Rossi**

MANGIARE BENE PER CRESCERE SANI

di **Piero Polcino**



Sesso e cibo

Il "gusto" del piacere

► a cura di **MARCO ROSSI**

Il cibo è strettamente collegato al piacere. L'appagamento del gusto non risponde solo alla necessità fisiologica del nutrimento, ma appaga anche i sensi e ci può dare benessere.

Cibo e sesso hanno la stessa localizzazione cerebrale, gli stessi circuiti neuroendocrini, gli stessi ormoni che li controllano. Vengono stimulate le stesse molecole del cervello, pertanto se non soddisfiamo l'"appetito dei sensi", il desiderio si sposterà sull'"appetito di cibo"! Il legame fra sesso e cibo consiste anche nel fatto che entrambi servono per la socializzazione, per la soddisfazione personale, per la sopravvivenza propria e della specie.

I piaceri della gola sono legati sin

dalle origini a quelli della sessualità: il peccato di orgoglio di Adamo ed Eva viene raccontato dalla tradizione cattolica

attraverso la metafora della mela tentatrice! L'ascetismo, che nella nostra società materialista è stato sostituito dall'anoressia, nacque proprio in opposizione all'alimentazione intesa come peccato originale dei sensi. Il significato simbolico degli attacchi di fame è anche il bisogno di riempire un vuoto affettivo, la sostituzione dell'atto sessuale col cibo, infatti nelle pazienti bulimiche vi è una forte anoressia sessuale: il desiderio è spesso carente e il sesso è vissuto come traumatizzante.

Chi soffre per amore tende a nutrirsi di cioccolato, perché in esso si trova



feniletilamina, la stessa sostanza chimica che il cervello produce quando ci innamoriamo; il cioccolato, quindi, prolunga lo stato di benessere che viviamo quando siamo innamorati.

Molti scienziati sostengono, invece, che adoriamo il cioccolato perché si tratta di un carboidrato che stimola la produzione di insulina nel pancreas, che a sua volta è responsabile dell'aumento di serotonina, il neurotrasmettitore che presiede allo stato di calma e benessere. Ecco perché dolci, torte e cioccolata sono ai primi posti tra i cibi in grado di sostituire parzialmente baci e abbracci!

Al contrario aragosta e gamberi possono accendere il desiderio per altre ragioni. Sono cibi che richiamano pensieri ed allusioni a catena: pensiamo a come si mangiano...

Una volta serviti si devono prendere con le mani, si devono smembrare e addentare: questa laboriosità costringe a gustarli in modo un poco primitivo e selvaggio. Le aragoste sono un piatto esotico, rimandano a spiagge bianche ed assolate al mare cristallino e ad amplessi consumati sul bagnasciuga! A questo punto le fantasie che evocano sono davvero afrodisiache e quindi poco importa se scientificamente contengono sostanze veramente eccitanti... quello che importa è che le nostre fantasie e il cervello, la nostra più importante zona erogena, siano eccitati!

Effettivamente anche il peperoncino può avere un vero e proprio effetto benefico sul desiderio soprattutto maschile, infatti il suo principio attivo, la capsicina, è in grado di irritare la prostata, che produce il liquido in cui sono immersi gli spermatozoi e quindi

facilita la stimolazione all'eiaculazione.

Inoltre il peperoncino è un buon vasodilatatore e favorisce la circolazione sanguigna soprattutto nei genitali.

Tutto questo provoca una sensazione generale di benessere che risulta essere afrodisiaca.

Tra gli alimenti che possono aumentare il desiderio, poiché ricchi di aminoacidi che stimolano la produzione di serotonina, vi sono: i ceci, i frutti di bosco e il pesce azzurro. La vera componente afrodisiaca del cibo, però, può risiedere nel preparare insieme i "manicaretti" e poi magari giocare ad imboccarsi... tutto questo è un ottimo preambolo per creare la magia della passione e il "gusto" del piacere!! **S**

