



San Valentino, cene afrodisiache? Tutte le bufale su cioccolato, peperoncino e ostriche

Descrizione

(Adnkronos) â?? Ostriche, spezie orientali, cioccolatini, un bicchiere di champagne non possono mancare nel menÃ¹ di San Valentino, spesso associati a possibili effetti afrodisiaci. Ma Ã¨ cosÃ¬? â??La credenza che esistano cibi afrodisiaci Ã¨ antichissima e presente in ogni cultura, ma attualmente sono numerose le evidenze scientifiche che lo smentiscono. Non Ã¨ necessario evitare cibi come peperoncino o cioccolato a San Valentino, ma Ã¨ bene non aspettarsi miracoliâ?•. In occasione della festa degli innamorati lo sottolineano gli esperti della piattaforma online anti-bufale â??Dottore ma Ã¨ vero cheâ?;!â?? curata dalla Fnomceo, Federazione nazionale degli Ordini dei medici, chirurghi e odontoiatri.

Cosa si intende con il termine afrodisiaco? â??Questa parola, che richiama la dea greca dellâ??amore Afrodite, si riferisce a cibi o sostanze a cui vengono attribuite capacitÃ di aumentare il desiderio e il piacere fisico. In ogni cultura sono presenti credenze di questo tipo, ma non hanno alcuna base scientifica. Qualsiasi riferimento a proprietÃ afrodisiache di cibi o piante Ã¨ pressochÃ© infondato, oppure basato su associazioni teoriche, senza reali prove. Se esistesse un alimento con reali proprietÃ afrodisiache, dovrebbe avere effetti come: aumento della vasodilatazione per favorire maggiore afflusso di sangue ai tessuti, in particolare agli organi coinvolti nella risposta sessuale; stimolazione della sensibilitÃ , sia psicologicamente sia a livello fisico; influenza ormonale per interagire con le funzioni che regolano il desiderio e il piacere; risposta immediata affinchÃ© lâ??azione, anche rapida, avvenga con una singola assunzioneâ?•, elencano gli esperti. â??Risultati del genere â?? precisano â?? sono talvolta ottenibili con una terapia farmacologica o con la psicoterapia. Intanto, perÃ², resistono le convinzioni che un piatto piccante o un dessert ricco di cioccolato possano aiutare in unâ??occasione come quella di San Valentinoâ?•.

Quindi alcol, cioccolato, peperoncino e ostriche sono unâ??illusione da amanti? â??Il peperoncino non Ã¨ afrodisiaco â?? chiarisce la voce della scienza â?? Alcuni nutrienti, composti chimici, minerali

possiedono, effettivamente, proprietà stimolanti. Un assaggio occasionale e in piccole quantità, per², non produce effetti importanti. E' il caso del peperoncino, tanto citato perché contiene la capsaicina. Questo principio attivo, che conferisce il sapore piccante, è stato ampiamente studiato in farmacologia per i suoi effetti antinfiammatori, digestivi, analgesici. Alcuni studi hanno tentato di spiegare il potere stimolante delle ostriche citando lo zinco, che stimolerebbe i livelli di testosterone, l'ormone maschile che regola la produzione degli spermatozoi. Non ci sono, per², evidenze scientifiche sul collegamento tra ostriche e miglioramento delle funzioni dell'uomo.

Ancora. Il cacao tende ad aumentare i livelli di ormoni che, come la serotonina e la feniletilamina, aumentano la percezione del piacere e della soddisfazione. In poche parole, sollevano l'umore. Per confermare una risposta di questo tipo, per², occorrerebbe mangiarne in quantità poco salutari. Si è anche tentato di confermare le proprietà vasodilatatrici del cioccolato (che aiuterebbero le funzioni sessuali maschili), ma non si sono riscontrati effetti diretti sul desiderio, quindi afrodisiaci, proseguono gli specialisti.

Infine l'alcol. Si potrebbe pensare che un calice di vino o un cocktail abbiano poteri afrodisiaci, ma non è così. Gli alcolici sembrano facilitare il rilassamento e la riduzione dell'ansia, ma l'effetto reale avvertono i medici è esattamente opposto. Quando nel sangue aumenta la concentrazione di alcol le funzioni dell'organismo, comprese quelle legate alla sfera sessuale, si deprimono. Questo effetto peggiora nel caso di abuso cronico di alcolici, e ciò vale anche per le droghe come cannabis e cocaina. Possibili conseguenze sono la disfunzione erettile e l'eiaculazione precoce, dunque nulla di afrodisiaco.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 14, 2026

Autore

redazione