



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. E² il caso del peperoncino, tanto citato perché contiene la capsaicina. Questo principio attivo, che conferisce il sapore piccante, ² 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, ²ormone maschile che regola la produzione degli spermatozoi. Non ci sono, per², evidenze scientifiche sul collegamento tra ostriche e miglioramento delle funzioni dell'uomo².

Ancora. ²Il 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 ²umore. Per confermare una risposta di questo tipo, per², occorrerebbe mangiarne in quantità poco salutari. Si ² 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 afrodisiaci², proseguono gli specialisti.

Infine ²alcol. ²Si potrebbe pensare che un calice di vino o un cocktail abbiano poteri afrodisiaci, ma non ² cos². Gli alcolici sembrano facilitare il rilassamento e la riduzione dell'²ansia, ma ²effetto reale ² avvertono i medici ² ² esattamente opposto. Quando nel sangue aumenta la concentrazione di alcol le funzioni dell'²organismo, comprese quelle legate alla sfera sessuale, si deprimono. Questo effetto peggiora nel caso di abuso cronico di alcolici, e ci² vale anche per le droghe come cannabis e cocaina. Possibili conseguenze sono la disfunzione erettile e ²iaculazione precoce, dunque nulla di afrodisiaco².

²

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 14, 2026

Autore

redazione