

San Valentino: cibi afrodisiaci tra mito e realtà

Dott.ssa Daniela Limonta

I cibi afrodisiaci non sono un'**invenzione moderna**. Già esistevano ai tempi degli antichi egizi, nell'antica Grecia e nell'antica Roma. Il termine "**afrodisiaco**" deriva da Afrodite la dea greca dell'Amore e della Bellezza.

Ad oggi possiamo affermare che **non esistono prove scientifiche** inconfutabili sulla reale esistenza di un rapporto diretto tra certi cibi e il desiderio sessuale. Ma è innegabile che da secoli molti **alimenti e spezie** sono stati considerati dei potenti **stimolanti dell'eros**, indipendentemente dalle prove scientifiche!

Ma quali sono questi cibi? Sicuramente il **cioccolato**, il **peperoncino**, i **fichi**, le **fragole**, il **frutto della passione**, la **vaniglia**, le **ostriche**, il **sedano**, il **pepe**, la **noce moscata**, il **tartufo**... Forse meno conosciuto è il potere afrodisiaco della nostra cara **polenta**, regina incontrastata delle tavole Brianzole! La polenta è

infatti **priva di triptofano** una sostanza da cui viene sintetizzata la serotonina inibitore dell'attività sessuale. Ecco dunque servito il **menù di S.Valentino casalingo**: un antipasto con **crudità di sedano e frutti di mare** (anche ostriche per chi le gradisce) , un bel **secondo di brasato e polenta** (ottimo con queste temperature polari) e per finire un **dolce al cioccolato e vaniglia!**

E' innegabile che oltre ai cibi, la modalità in cui viene servita la cena, l'atmosfera e la musica possono influire positivamente sul desiderio sessuale. Quindi oltre al cibo dobbiamo impegnarci nella **preparazione della tavola e dell'atmosfera della sala da pranzo**. Ottima la **luce soffusa** e la **musica di sottofondo**. Per il menù di San Valentino ricordate di optare per porzioni piccole! Mangiare troppo affatica la digestione (e la linea!) e può favorire la comparsa di sonnolenza nel postprandiale. Dunque **por-**

zioni piccole e presentazioni del piatto impeccabile sono fondamentali per permettere una **digestione veloce** e un **romantico dopo cena**.

Per ultimo vi ricordo di **non esagerare con gli alcoolici**. Si sa il vino e gli alcoolici in generale hanno potere disinibitorio ma eccedere, oltre ai danni innegabili alla salute, può avere l'effetto contrario.



Dott.ssa Daniela Limonta, Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia
Via Montegrappa 10 D
Lecco - Tel. 347 5786767
daniela.limonta@hotmail.it
www.danielalimonta.it