



Cibi afrodisiaci

Luigi Napolitano

Università degli studi di Napoli Federico II

Negli ultimi anni l'utilizzo dei prodotti di origine naturale è diventato sempre più frequente in diversi campi della medicina compreso il trattamento delle disfunzioni sessuali. Tra realtà e falsi miti, la ricerca di cibi afrodisiaci ha da sempre caratterizzato le abitudini alimentari delle persone, alla costante ricerca di alimenti che aumentassero desiderio e performance. Risalgono al tempo dei romani le prime informazioni giunte a noi grazie al commediografo Terenzio che scriveva del profondo legame tra tavola, alcol e libido. Miti e leggende nel corso dei secoli hanno caratterizzato le tradizioni di numerosi popoli, richiamando l'attenzione della scienza. La ricerca scientifica sottolinea che ad oggi esistono solo alcuni studi preliminari sulla reale efficacia dei cibi afrodisiaci e nella maggior parte dei casi le credenze popolari e la suggestione psicologica/emozionale la fanno da padrone. Gli afrodisiaci (dal nome della dea greca Afrodite) rappresentano sostanze di origine animale e/o vegetale assunte allo scopo di esaltare la libido o migliorare le prestazioni sessuali. Ed infatti la disfunzione erettile e il calo della libido rappresentano due condizioni cliniche molto frequenti nella popolazione maschile: la disfunzione erettile, interessa circa il 12% della popolazione maschile italiana e le numeriche aumentano con l'età, arrivando a circa il 48% negli uomini con età superiore ai 70 anni¹; per quanto riguarda il calo del desiderio, sono invece circa 2 milioni gli italiani che ne soffrono. Per meglio chiarire le relazioni tra alimentazione e sessualità, va ricordato che alcuni alimenti ritenuti afrodisiaci hanno proprietà vasodilatatorie, stimolano i sensi ed agiscono come regolatori ormonali e di diversi neurotrasmettitori. Tra questi ritroviamo il peperoncino: in particolare la capsaicina in esso contenuta oltre ad essere responsabile del gusto piccante, agisce come analgesico locale, vasodilatatore, anti-aterosclerotico, ed antiipertensivo. La capsaicina inoltre è in grado di ridurre lo stress ossidativo dell'endotelio dei vasi sanguigni, riducendo così il danno vascolare indotto da eccessivi livelli di glucosio nel sangue e contrastando i fattori di rischio alla base della disfunzione erettile². Infatti, il danno vascolare e la disfunzione endoteliale sono alla base dei meccanismi che innescano la disfunzione erettile. È inoltre fonte di vitamine come la A, la C, i flavonoidi, la luteina e il beta-carotene che hanno proprietà antiossidanti. Questi benefici però



contrastano con le proprietà irritanti ed infiammatorie del peperoncino a livello della prostata e delle vie urinarie. Un altro alimento, tradizionalmente famoso nel tempo per i suoi effetti afrodisiaci, è il cioccolato. Secondo un'antica leggenda azteca l'imperatore Montezuma era solito bere circa 50 tazze al giorno di una miscela antenata del moderno cioccolato, per mantenere viva la sua attività sessuale. Più avanti nei secoli anche il famoso Giacomo Casanova era solito mettere a proprio agio le sue amanti, utilizzando del cioccolato. Dal punto di vista scientifico in realtà più che aumentare l'erotismo, il cacao tende ad aumentare i livelli di diversi ormoni e neurotrasmettitori coinvolti nei meccanismi di soddisfazione e piacere: in primis serotonina, una molecola che potenzia il desiderio e l'eccitamento sessuale; inoltre il cioccolato è fonte di feniletilamina e teobromina che agiscono a livello del sistema nervoso centrale, stimolando la produzione di endorfine (responsabili di stati euforici) e potenziando l'attività della dopamina (legata all'eccitazione sessuale e alla gratificazione). Non da ultimo, il cacao risulta essere l'unico alimento presente in natura a contenere l'anandamide, una molecola prodotta dai neuroni ed anch'essa coinvolta nei meccanismi di soddisfazione e piacere. Un altro alimento appartenente a questa classe è il ginseng ampiamente utilizzato nei paesi orientali, per la sua proprietà di potenziare il sistema immunitario, oltre a fornire vigore e potenziare l'attività sessuale³. In esso si ritrovano: saponine, polisaccaridi, poliacetilene, fenoli, gomisina, acidi peptide e carboidrato. I principali componenti attivi sono i ginsenosidi: infatti è stato dimostrato che aumentano la produzione di ossido nitrico (NO) in diversi modelli in vitro con aumento dell'attività dell'NO sintasi (NOS)⁴. Il ginseng inoltre ha molte altre proprietà: attiva i canali K (Ca) a grande conduttanza nella muscolatura liscia, migliora la sintesi di NO nell'endotelio e agisce come antiossidante e migliora la libido e la potenza sessuale attraverso la via NO/cGMP⁴⁻⁷. In conclusione, più che alimenti afrodisiaci esistono diverse sostanze in grado modulare per certi versi le normali funzioni dei sistemi ed apparati, con diversi effetti sulla sessualità e sul desiderio, tali sostanze possono essere utilizzate come adiuvanti nella prevenzione e nel trattamento di diverse patologie, ma sono necessari ulteriori studi per meglio definire la loro efficacia e meglio validare il loro utilizzo.



1. Parazzini F, Menchini Fabris F, Bortolotti A, Calabrò A, Chatenoud L, Colli E, Landoni M, Lavezzari M, Turchi P, Sessa A, Mirone V. Frequency and determinants of erectile dysfunction in Italy. *Eur Urol*. 2000 Jan;37(1):43-9. doi: 10.1159/000020098. PMID: 10671784.
2. Srinivasan K. Biological Activities of Red Pepper (*Capsicum annum*) and Its Pungent Principle Capsaicin: A Review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2016 Jul 3;56(9):1488-500. doi: 10.1080/10408398.2013.772090. PMID: 25675368.
3. Choi, Y., Park, C., Jang, J. et al. Effects of Korean ginseng berry extract on sexual function in men with erectile dysfunction: a multicenter, placebo-controlled, double-blind clinical study. *Int J Impot Res* 25, 45–50 (2013).
4. Wang X, Chu S, Qian T, Chen J, Zhang J . Ginsenoside Rg1 improves male copulatory behavior via nitric oxide/cyclic guanosine monophosphate pathway. *J Sex Med* 2010; 7: 743–750.
5. Sung HH, Chae MR, So I, Jeon JH, Park JK, Lee SW . Effects of ginsenoside on large-conductance K(Ca) channels in human corporal smooth muscle cells. *Int J Impot Res* 2011; 23: 193–199.
6. Tachikawa E, Kudo K, Harada K, Kashimoto T, Miyate Y, Kakizaki A . Effects of ginseng saponins on responses induced by various receptor stimuli. *Eur J Pharmacol* 1999; 369: 23–32.
7. Mehendale SR, Wang CZ, Shao ZH, Li CQ, Zie JT, Aung HH *et al*. Chronic pretreatment with American ginseng berry and its polyphenolic constituents attenuate oxidant in cardiomyocytes. *Eur J Pharmacol* 2006; **553**: 209–214.