

Sexe i alimentació

## Te'm menjaria...

¿Hi ha aliments amb poders afrodisíacs? ¿És cert que les ostres exciten la libido? ¿Cal menjar alls i cebes per a obtenir un alt rendiment sexual? Tot i que els experts diuen que pse, pse, la cultura popular continua alimentant el mite.

**E**l que sí que és segur és que el menjar és present en el vocabulari eròtico-sexual de totes les llengües del món. És normal, per exemple, que dos francesos que s'estimin es tractin mútuament i afectuosament de "*mon petit chou*" (petita col meva), o que un anglès digui d'una noia sexualment atractiva que és "*a bit of crumpet*", una mena de crocant i amb molta mantega.

En el nostre idioma, els atributs sexuals i el menjar van de bracet. Des de "figa", fins a "pebrots", passant per "fava", "cigala", "nap", "api", "melons", "ous", "maduixeta", "poma", "patata", "castanya", "petxina", "musclo", "gallet", "farigola", "marduix", "peres", "cocos", "pernils" i un llarguíssim etcètera. Només cal pensar en la utilització que es fa del verb "menjar" en la relació sexual per a veure fins quin punt el sexe és considerat un aliment, i el menjar una forma d'erotisme.

¡OSTRES!

D'altra banda, i per acabar d'arreglar-ho, la majoria de religions veuen amb mals ulls tot allò que, en matèria de menjar i jeure, sembli excessiu, i condemnen aquells qui n'abusen. Com ara Giacomo Casanova, el llibertí per excel·lència, l'home més malfamat de la



### Les substàncies indispensables

¿Què s'ha de menjar per a assegurar un bon funcionament de la màquina sexual?

Encara que alguns aliments poden ajudar-hi, el cos és una màquina molt complexa i imprevisible.

L'objectiu és l'equilibri.

#### GREIXOS

Una dieta massa pobre en greixos pot ser la causa principal de la manca d'apetit sexual.

O sigui que, sense



abusar-ne, és necessari prendre formatges i mantega. Controlar en excés el consum d'aquests aliments, pot proporcionar una agradable silueta, però també pot fer desinteressar dels plaers sexuals.

#### PROTEÏNES

Segons els experts, tot depèn de l'esmorzar. Una bona qualitat de l'activitat sexual depèn sobretot de l'energia. Per això són imprescindibles carn, llegums, cereals...

terra (segons com es miri), el qual assegura en les seves memòries que abans de cada encontre amorós es menjava cinquanta ostres.

I és que si entrem en el terreny dels menjars afrodisíacs, hem de reconèixer d'entrada que el veritable rei, o millor, la reina de l'assumpte és l'ostra. I ho és sense que ningú en pugui explicar la raó. ¿Per la seva forma que pot recordar l'òrgan genital femení? ¿Per la seva riquesa en ferro, calci i vitamina B? ¿Pel preu? ¿O, potser, per la seva inquietant i ambigua vida sexual? L'ostra,

en efecte, té una agitada vida sexual: generalment neix mascle, dos o tres anys després es converteix en femella per tornar al cap d'un temps a la seva condició de mascle. Una carrera tan depravada no podia passar desapercebuda, i l'ostra, doncs, encapçala, sense que ningú li discuteixi el lideratge, la llarga llista d'aliments considerats afrodisíacs.

Però certament en matèria de sexe, el poder de la fantasia és indiscutible. I aquesta s'estimula encara molt més amb tot allò que evoca els genitals. Així, tenim casos com el del rinoceront, que deu a la forma fàl·lica de la seva banya, la seva reputació. I les prunes, distribuïdes com a caramels als bordells de l'Anglaterra isabelina. O les ostres de prat, que no són altra cosa que testicles de bou fregits.

No debades, l'Enciclopèdia Britànica adverteix: "En cap d'aquests aliments no ha estat identificat cap agent químic que pugui causar reaccions fisiològiques directes sobre el sistema genito-urinari, i s'ha arribat a la conclusió que la reputació del seu suposat erotisme no està tan basada en fets, com en la cultura". ¿No hi ha res a fer, doncs, davant la letargia sexual?

#### ESCEPTICISME CIENTÍFIC

El filòsof Aristòtil semblava convençut del contrari, quan suggeria oli de menta per a encendre el desig. Però avui els científics són incisius i la vigilant FDA (Food and Drug Administration), l'ens federal americà encarregat del control del comerç de fàrmacs, prohibeix la venda i la importació de "qualsevol producte que pretengui estimular el desig sexual o millorar les prestacions sexuals perquè no hi ha dades suficients per a provar l'eficàcia i la innocuïtat d'algun ingredient d'aquest tipus".

Les severes mesures de la FDA respo-

nen a la temptativa, fa alguns anys, de comercialitzar dos productes afrodisíacs: la mosca espanyola i la iohimbina. L'insecte mediterrani era l'afrodisíac preferit del Marquès de Sade, que el subministrava a prostitutes i amics de platxèria. Els efectes són devastadors: la pols extreta del cos sec d'aquesta mosca estimula fortament la pressió sanguínia i, conseqüentment, l'erecció, ja sigui masculina o femenina. Però és un fortíssim irritant que passa directament a les vies urinàries i les inflama. El resultat són ereccions doloroses i perllongades: una dosi superior als 3 mil·ligrams és tòxica, superior als 32, letal.

D'altra banda, la iohimbina és un vidre alcaloide, capaç de blocar en el cos l'activitat de certs receptors que inhibeixen la secreció de noradrenalina. Molta noradrenalina en circulació significa una major pressió sanguínia i una millor circulació perifèrica de la sang. Un estudi sobre aquesta substància, publicat a la revista *Science* per un equip de la Universitat de Stanford, descriu la gran excitació sexual mostrada per alguns animals de laboratori quan els era subministrada iohimbina. En una investigació posterior, es va notar que, presa cada dia durant deu setmanes, la substància incrementava l'interès eròtic de 23 pacients frígids. Això va crear molts adeptes. Estudis posteriors no han demostrat aquests efectes, en canvi han posat de manifest que la iohimbina, té efectes secundaris, com nàusees, vòmits, excessiva salivació i ànsies.

#### ALCOHOL

És sabut i acceptat que l'acohol, pres en dosi moderada, potencia el desig sexual, entre altres coses perquè fa baixar la timidesa. I entre els alcohols, és potser el vi el que s'emporta la medalla. ¿Potser perquè és un dels més assequibles de tots els legalitzats en el mercat?

#### CALCI

El calci, a més de ser un dels elements més abundants del nostre cos, és imprescindible per al bon funcionament de la màquina sexual. Per tant, i per tal de controlar l'entusiasme eròtic, que

no us faltin ostres, llet, iogurt, ceba, lletnies, cereals integrals...

#### FERRO

Present en els glòbuls vermells de la sang, el ferro transporta l'oxigen dels



pulmons a tot el cos. És l'àrbitre de la vitalitat i de l'energia i per això és essencial per al funcionament del sistema del desig. En porten molts aliments, però sobretot les ostres, els espàrrecs, el fetge, els vege-

tals de fulla llarga, les ametlles, els albercocs i les prunes.

#### SOFRE

Sense sofre no hi hauria passió, afirmen els professionals de la gastrosexologia. És un element essencial

¿Potser perquè és un dels més comuns a taula? ¿Potser per la màgia de fer sortir l'encant en un *partner* que uns moments abans estava cohibit?

A *Macbeth*, Shakespeare ho matisava: "L'alcohol provoca el desig, però talla la capacitat de satisfer-lo". Això, evidentment, depèn de la dosi.

Així, ¿només ens queda el magnetisme exercit pel company o la companya d'alcova? Certament, això sembla ser l'element dominant. Ara bé, la salut sexual és un fet complex i el que sembla segur és que l'afrodisíac més acceptat és una bona combinació de bona salut, plenitud de vida i una activitat física regular.

Avui, segons els experts en nutrició, la qualitat del sexe és deguda, sobretot, a la alimentació. La sexualitat humana sembla que estigui més influïda per allò que mengem i per com vivim que no pas per altres factors.

Potser més que uns determinats aliments allò que realment fa augmentar el desig sexual és el simple fet de menjar. Alguns apunten que una cuina amb una certa dosi d'imaginació a l'hora d'escullir els ingredients i de presentar-los a taula pot ser molt més efectiva que no pas allò que mengem. I aquí és on entra la fantasia de cadascú, que, nodrida de la cultura popular, ajuda a fer perdurar el mite.

Un mite que va des del marisc, a la xocolata, passant pel xampany, el vi... Així i tot, alguns científics no poden negar que el deliciós dolç derivat del cacau conté una substància anomenada fenoletilamina, que és la que el nostre cos allibera quan estem enamorats.

La relació que hi ha entre la cuina i el sexe no és, com es pot veure, massa definida. No hi ha una recepta infal·lible. Però segur que hi ajuda. La solució del tedi és al mercat. O a la plaça. O a la taula. ¡Bon profit!

Joan Marí

## 'Xocoatl', l'estimulant dels reis asteques

La xocolata és un dels aliments als quals la cultura popular ha atribuït més poder afrodisíac. La història és llarga.

Cristòfol Colom va portar a la cort castellana, en el quart viatge a Amèrica, l'any 1502, un fruit en forma de meló, farcit d'unes llavors que semblaven faves. Colom n'havia tastat en forma de beuratge a l'illa de Guanaja. També Hernan Cortés, iniciador extremeny del genocidi de la civilització asteca, n'havia tastat el 1519. Era el cacau en brut. Però aleshores ningú no en va fer cas i va passar pràcticament desapercebut.

Però, abans d'això, algunes tribus de l'Orinoco i l'Amazònia ja l'utilitzaven des de feia 4.000 anys. Torraven les llavors, les aixafaven i feien una pasta amb textura de farinetes que era l'aliment diari del rei asteca. Era de sabor amarg i tenia un efecte estimulants. Ells l'anomenaven *xocoatl* i els maies *chacahua* i la barrejaven amb mel, a més d'altres productes aromàtics o colorants. Sembla que la paraula *xocoatl* ve de *xoco* (soroll) i *atl* (aigua). La xocolata asteca, en efecte, era batuda amb dos pals de fusta fins que feia escuma.

El cacau era, a més d'un beuratge ritual, la moneda que feien servir els asteques en el comerç.

Immediatament, els conquistadors van engegar les primeres plantacions de cacau a Haití, Trinitat, Fernando Poo –ara Bioko–. El consum es va estendre entre la noblesa espanyola a Mèxic. Anglaterra, entre altres regnes, la va conèixer gràcies a la captura de vaixells espanyols.



C. PUERTOLAS

L'església va condemnar amb severes penes el consum de xocolata. Però un bon dia, algun alt dignatari eclesiàstic en va tastar i no sols va deixar de ser pecat, sinó que es va acordar formalment que trencava el dejuni.

La primera ciutat del món que va gaudir d'una fàbrica mecànica de xocolata va ser Barcelona, l'any 1777. Però a poc a poc, Suïssa, que va construir la seva primera fàbrica l'any 1819, es va ensenyorir del mercat. Després s'estengueren per tot Europa.

I d'aquí a la incorporació de fruita seca, llet i bombó –barreja de mantega de cacau i sucre, inventada al segle XIX per Lindt–, que es desfà a la boca.

J. M.

per a regular el funcionament del sistema nerviós central i perifèric. És un potent drenant: ajuda a tenir net l'organisme i a portar l'alimentació justa al cervell. Per tenir-ne, cal menjar alls, rovell d'ou, ceba,



col-i-flor, espàrrecs, cols de Brussel·les...

### IODE

És l'element químic essencial en la composició de la tiroxina, una hormona secreta de les tiroides, la glàndula que controla

el metabolisme del cos. Una manca de iode pot provocar irritabilitat, depressions, manca d'energia. Una tiroide que no funcioni bé pot causar esterilitat, manca de desig i problemes mens-

truals en les dones. Cal menjar peix, pinya americana, algues, etc.

### VITAMINA C

El sexe és també un esdeveniment bioquímic. Tot comença en la glàndula hipò-