

¿Existen alimentos afrodisíacos?

DIVULGACIÓN

JOSÉ ANTONIO LOZANO TERUEL



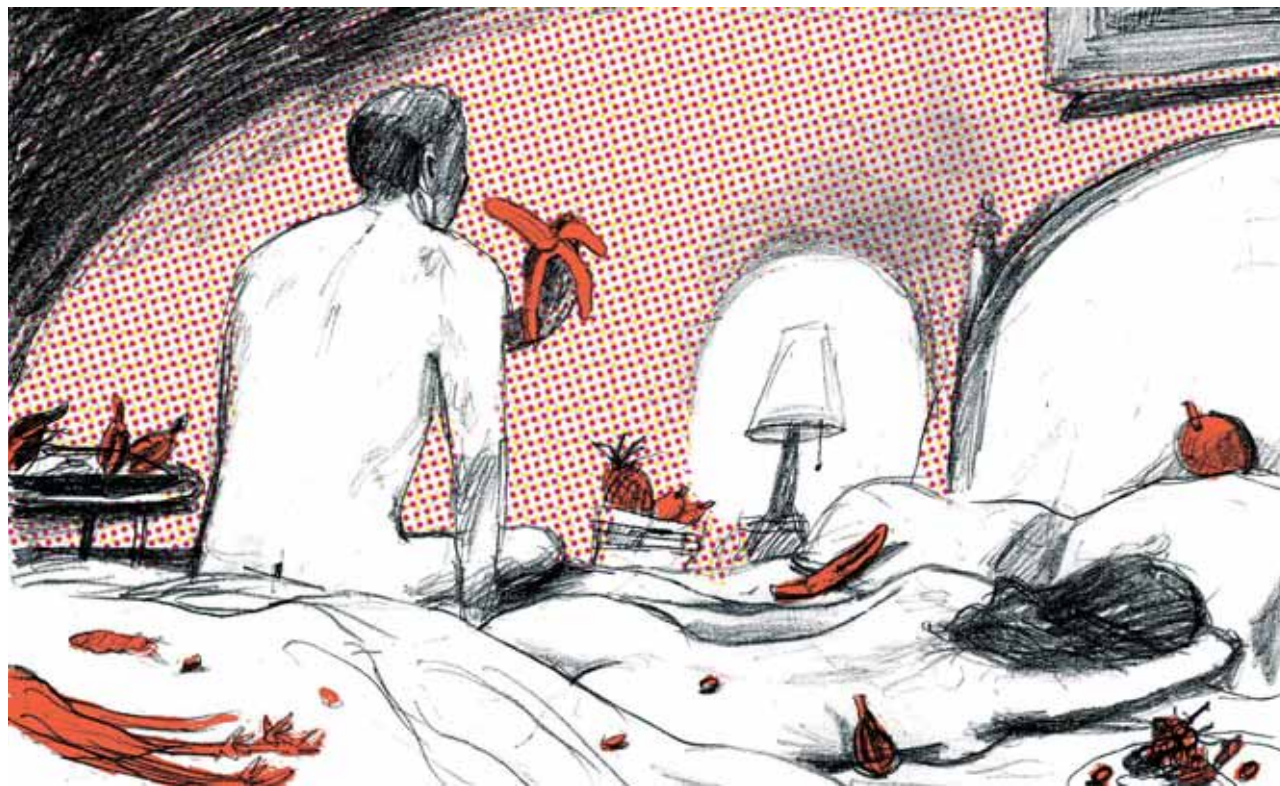
Esta fue la pregunta formulada hace unos días por un asistente al acto de presentación de mi libro 'La nutrición es conciencia'. Como la respuesta era compleja, pedí que la contestase mi buen amigo el doctor Joaquín Pérez Conesa, químico, autor de las obras 'El libro del saber culinario' y 'Cocinar con una pizca de ciencia', aparte de una reciente y encantadora publicación de 'Recetas afrodisíacas', repleta de imaginación y buen humor. Si atendemos a factores culturales e históricos, enraizados en la cultura popular, la respuesta sería positiva. Si buscamos un sólido sustento científico la situación es menos clara. Comentémoslo.

La RAE define como afrodisíaco a aquello que excita o estimula el apetito sexual. Existen versiones mitológicas sobre Afrodita, la diosa griega de la que se deriva el calificativo afrodisíaco. También narraciones en diferentes culturas (sumeria, indoeuropea, fenicia, etrusca, romana, etc.). Pero la creencia general era que Afrodita podía hacer que cualquier hombre se enamorase de ella con solo poner sus ojos en él.

Según la 'Teogonía' de Hesíodo, nuestra Afrodita nació de la espuma del mar cerca de Pafos (Chipre), después de que Cronos cortase con una hoz los genitales a Urano, padre de Afrodita, y los arrojase al mar. Hesíodo cuenta que alrededor de ellos surgió «una blanca espuma y, en medio de ella, nació una doncella». Es el mismo mito de Venus, el nombre romano de Afrodita.

Comida, sexo y amor son necesidades básicas conexas entre sí. Evidentemente, una persona hambrienta es difícilmente compatible con una situación romántica y, ante una impresión física producida por la cercanía de ciertas personas, suele olvidarse el apetito. Pero en términos de moléculas, de fisiología ¿existen alimentos capaces de estimular deseos sexuales?

Nuestra cultura histórica nos dice permanentemente que sí, desde los relatos más antiguos



ALEX

hasta la actualidad. Posiblemente la primera mención es la de unos papiros egipcios de alrededor del 2000 a. de C: «Tus labios, esposa mía son como pañal rezumante; hay miel y leche bajo tu lengua y tu ropa tiene el olor del incienso».

También en el Kamasutra se indican alimentos como la leche y la miel entre los sistemas para incrementar el vigor sexual masculino. En la medicina tradicional china se usaban remedios a base de hierbas, como la raíz de ginseng. Los árabes destacaban el valor de los perfumes, las fragancias y cosméticos para multiplicar el placer sexual, mientras que para los sajones, plantas con apariencia fálica como zanahorias y espárragos eran muy reputadas. Existe una amplia gama de alimentos y sustancias que la cultura popular asocia a efectos afrodisíacos. He aquí algunos de ellos:

–**Apio**. Contiene la hormona androsterona, que algunos defienden que actúa como una feromona masculina, liberada

con el sudor y que atrae a las mujeres.

–**Ostras**. Con alto contenido en dopamina y zinc.

–**Bananas o plátanos**. Aparte del sentido fálico, contienen potasio, vitaminas B y la enzima bromelaina que algunos asocian al aumento de la libido.

–**Aguacates**. Por su forma, los aztecas lo bautizaron como el árbol de los testículos. Poseen cantidades elevadas de ácido fólico, vitamina B6 y potasio.

–**Almendras y nueces**. Energéticas, con componentes precursores de hormonas masculinas.

–**Mango, melocotones y fresas**. Eróticamente sugerentes.

–**Huevos**. Con alto contenido en vitaminas B5 y B6.

–**Hígado**. Buena fuente del aminoácido glutamina.

–**Higos**. Sugerentes y ricos en aminoácidos que se postulan aumentadores de la libido.

–**Ajos**. Sus componentes se alega que incrementan el flujo sanguíneo de los órganos sexuales, así como la libido.

–**Chocolate**. Es el alimento presuntamente afrodisíaco más clásico. Contiene, aparte de otras sustancias, feniletilamina, con efectos placenteros.

–**Ikawe**. Es un preparado de hierbas que contiene yohimbina, un popular afrodisíaco. También posee este alcaloide la corteza de quebracho blanco, un árbol de hoja perenne.

–**Abrojo ('Tribulus Terrestris')**. Una planta de la familia de las figofiláceas, usada inmemorialmente en la India. Se le atribuye un incremento en la hormona testosterona.

–**Ginkgo biloba**. Incrementa el flujo vascular a los genitales, la síntesis de prostaglandinas y la producción de óxido nítrico.

–**Ginseng**. Cuyos ginsenósidos intensificarían los efectos del óxido nítrico.

–**Guaraná ('Paullinia Cupana')**. Planta brasileña con un alto contenido del estimulante guaranina.

–**Extractos vegetales**. Cayena, 'Cimifuga racemosa', 'Damiana o turnera afrodisíaca', dong quai ('Angelica sinen-

sis'), 'Salvia officinalis', 'Sativari asparagus racemosus', saw palmeto, 'Schisandra', ying yang huo ('Epidemium'), etc. –**Aminoácidos, vitaminas, hormonas u otras sustancias**. Arginina, fenilalanina, histidina, vitamina B3, vitamina E, feniletilamina, androstenediona, etcétera.

Cerebro

El cerebro es nuestro órgano sexual por excelencia. Todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones placenteras corporales están mediadas por la actividad de algunas de nuestras neuronas. Hasta el orgasmo tiene lugar por la activación de ciertas vías neuronales y la desactivación de otras. Y todo ello tiene lugar a través de neurorreceptores, neurotransmisores o células nerviosas. Y ello sucede en el sistema límbico, una porción cerebral muy primitiva, muy parecida en el hombre, monos o ratones. Lógicamente, los componentes químicos de nuestros alimentos u otras sustancias pueden afectar a esa compleja maquinaria. Repasemos algunos de los más importantes.

La oxitocina es una hormona natural cuyo nombre significa nacimiento rápido, ya que tras su descubrimiento, en 1900, pronto se conoció su participación en la inducción del parto. Se produce en el hipotálamo y, aparte del anterior efecto, baja la tensión, ayuda a la relajación y tiene un papel crítico sobre nuestras emociones estimulando las conexiones personales y los sentimientos amorosos. Diversos alimentos como huevos, pollo, man-

Temporalidad

¿Por qué la activación del circuito de recompensa cerebral tiene duración limitada? Usando electrodos cerebrales en ratas machos, se comprobó que los saciados tardaban unos 15 días en recuperar totalmente su deseo por el sexo. La causa era una disminución de sus receptores de la testosterona, lo cual significa menos testosterona circulante y menos dopamina disponible para el circuito de recompensa. También se comprobó que la serotonina y las endorfinas eran capaces de estimular el circuito de recompensa de los saciados sexualmente haciendo que recuperasen el estímulo sexual. http://www.mcmannweb.com/love_lust.html

'Efecto Coolidge'

¿Por qué en el reino animal el efecto límbico de recompensa se debilita en las relaciones monógamas? La anécdota conocida en biología y psicología como 'efecto Coolidge' es ilustrativa. Junto con su mujer visitaba una granja experimental gubernamental. La señora Coolidge advirtió que uno de los gallos se

apareaba continuamente y le preguntó al encargado por la frecuencia, respondiéndole éste: «Docenas de veces al día». Ella le indicó: «Quizá podría comentárselo usted al presidente cuando pase por aquí». Así sucedió y el presidente preguntó: «¿Con la misma gallina cada vez?». La respuesta fue: «Oh, no; con una gallina distinta cada vez». El presidente Coolidge se

apresuró a decir: «Quizá podría comentárselo usted a la señora. Coolidge». Parece ser que el efecto Coolidge, a nivel molecular, se basa en que la novedad de una nueva relación induce una mayor liberación del neurotransmisor dopamina activador del sistema cerebral de recompensa.

Más en: http://es.wikipedia.org/wiki/Efecto_Coolidge

Más artículos de divulgación científica en servicios.laverdad.es/cienciaysalud/