

Dieta mediterranea e felicità sessuale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho letto che la dieta mediterranea migliora la felicità sessuale, come dimostrerebbe, secondo quell’articolo, una recente ricerca condotta all’Università di Napoli. Ma è vero o è la solita bufala pre-estate? E in che modo la dieta può influenzare la sessualità femminile?”.

Marina G. (Roma)

Cara Marina, sì, c’è del vero, anche se le variabili che influenzano la sessualità della donna, come dell’uomo, del resto, sono molteplici. I fattori biologici, vascolari, ormonali, nervosi, muscolari, metabolici e immunitari, che rispecchiano il nostro stato di salute, possono condizionare in modo rilevante anche le basi biologiche della sessualità. In questo senso noi siamo quello che mangiamo: una dieta sana ed equilibrata come quella mediterranea, ricca di cibi freschi, cucinati in modo leggero, e condita con olio di oliva a crudo, aiuta a mantenere una migliore salute cardiovascolare e metabolica, e un miglior profilo ormonale. E questo, anche nella donna, può contribuire ad una più facile risposta fisica genitale, con lubrificazione adeguata e maggiore probabilità di raggiungere l’orgasmo. Aspetti che invece vengono compromessi nelle ragazze con disturbi del comportamento alimentare, soprattutto se di tipo anoressico ma, a volte, anche nelle forme bulimiche. Certo, purché si mantenga il peso forma e si abbiano globalmente stili di vita adeguati. Altrimenti non c’è dieta che tenga! E certamente la dieta mediterranea è molto più amica della salute fisica delle diete con prevalenza di cibi preconfezionati, precotti, surgelati o conservati, come succede soprattutto nelle città, specie al Nord.

Solo questione di dieta?

Certo che no: l’alimentazione mediterranea ha altre caratteristiche spesso sottovalutate. E’ in genere gustata in famiglia o comunque in compagnia. Il cibo viene preparato con amore, con attenzione ai modi ma anche all’affetto che un piatto ben preparato regala a chi lo gusta: credo quindi che accanto ai fattori strettamente legati alla qualità dei nutrienti in gioco, siano del pari importanti gli aspetti legati alla convivialità e alla liturgia della condivisione, per così dire, nella preparazione e poi nella degustazione del cibo. Convivialità significa meno solitudine, più gioia, più affetti, più possibilità di amicizia e di calore. E tutti sappiamo quanto la psiche sia importante, specialmente per la sessualità delle donne, sia a livello individuale, sia di relazione di coppia. E, d’altra parte, un uomo che si senta amato a tavola, per la qualità, il sapore, il profumo del cibo che la sua donna prepara, è un uomo più disponibile anche a un rapporto più attento e affettuoso. Naturalmente, è vero anche l’inverso, se lui ama cucinare con amore e lei si gusta beata i suoi manicaretti!

Nella liturgia, poi, c’è anche il fattore tempo: diverso è mangiare un profumato piatto di pasta al pomodoro e basilico, seduti, conversando senza fretta in buona compagnia, e diverso è mangiare di corsa un panino al bar nella pausa pranzo. Nel primo caso, tutto il corpo è sotto l’influsso del nervo vago, o “parasimpatico”, amico del buon appetito, della digestione serena, del buon

sonno, e anche di un desiderio festoso e di una sessualità ardente e felice. Nel secondo, il corpo è dominato dalla fretta e dall'adrenalina, dalla concitazione e dalla velocità, ossia dal sistema "simpatico", alleato delle risposte rapide alle emergenze, ma nemico della buona tavola e della sessualità. Più che dieta mediterranea, quindi, forse dovremmo dire "stile di vita mediterraneo": più calmo e attento alle piccole cose che fanno bella e dolce la vita, quando sono gustate insieme.

Prevenire e curare – Cibi freschi per stare in salute, anche sessuale

Come conciliare il piacere e il bisogno di cibi freschi con i costi sempre più elevati? Con alcune strategie:

- per chi ha anche un piccolo spazio di terra o perfino un terrazzo, riscoprire il piacere dell'orto fai da te;
- acquistare direttamente dai contadini frutta e verdura appena colte, meglio se da colture biologiche;
- al mercato e, ora, in molti supermercati, fare acquisti (o inviare una mamma collaborante...) in tarda mattinata o comunque all'ora di chiusura: gli sconti sono molto convenienti;
- limitare le quantità: frutta e verdura invecchiate in frigorifero perdono moltissimo del loro valore nutritivo, e spesso vengono buttate. Meglio poco, fresco e di stagione!