



Introdução

No período que antecede o Dia de S. Valentim, publicam-se habitualmente inúmeros textos sobre alimentos e refeições com potenciais efeitos afrodisíacos.

A utilização de alimentos com características afrodisíacas remonta aos tempos da antiguidade e tem vindo a ser suportada por várias culturas ao longo da história. Mas será que se trata apenas de mitos? Será o alimento afrodisíaco em si mesmo, ou será antes toda a envolvência da refeição a produzir esse efeito? Quais as propriedades e características nutricionais destes alimentos?

De uma maneira geral, os alimentos ditos afrodisíacos têm vindo a ser agrupados de acordo com algumas das suas propriedades:

- Pela sua forma, associada à forma de órgãos sexuais: por exemplo a cenoura, os espargos, a pera, e os figos.
- Pelas suas características organolépticas que, ao despertam os sentidos (visão, olfacto, paladar e tacto), poderão promover alguns efeitos psicológicos: por exemplo os morangos e frutos vermelhos pelas cores apelativas, as ervas aromáticas e especiarias, como a canela e caril, pelo seu cheiro cativante, os alimentos picantes, pelo sabor intenso e, por fim, alimentos com texturas agradáveis, como o pêsego.
- Pelo efeito fisiológico que advém da sua composição nutricional, podendo ter influência no sistema nervoso central, na produção de hormonas sexuais e na circulação sanguínea. Nomeadamente: o chocolate contém teobromina que pode provocar um efeito semelhante ao da cafeína; as ostras apresentam um teor de zinco, mineral que intervém nas funções reprodutoras e contribui para a manutenção dos níveis de testosterona no sangue; e o gengibre pode ter efeito no aumento do fluxo sanguíneo.

Sabe-se que a palavra “afrodisíaco” deriva de Afrodite, a deusa grega do amor, que serviu de base a inúmeros mitos sobre alimentos afrodisíacos. No entanto, trata-se de uma temática controversa, não existindo ainda muitos estudos que possam comprovar a sua evidência científica. Esperamos que o artigo de opinião que apresentamos, redigido pelo Dr. Alexandre Fernandes, Nutricionista, possa esclarecer algumas destas dúvidas e, quiçá, servir de inspiração a todos os que, neste dia, pretendam preparar uma refeição que estimule os sentidos e desperte a mente.

Feliz Dia de S. Valentim!

Associação Portuguesa dos Nutricionistas



Artigo de opinião | Dr. Alexandre Fernandes, Nutricionista

Alimentos Afrodisíacos

Através dos tempos, as substâncias afrodisíacas sempre tiveram um lugar de destaque na cultura popular e na literatura universal. Vários alimentos, bebidas e outras substâncias, assim como receitas de pratos distinguiram-se devido às suas propriedades como estimuladores sexuais. A suposta eficácia dos alimentos considerados afrodisíacos era atribuída à aparência entre alguns deles (raízes, legumes, partes de animais) e os órgãos sexuais, ou a sua acção como estimulante do sistema nervoso central e circulatório e que poderiam resultar, como efeito secundário, na melhoria do desempenho sexual.

Eram conhecidos na Antiguidade, nas culturas maia, asteca, egípcia, grega, romana, chinesa, entre muitas outras. As referências revelam que o mais antigo afrodisíaco era um pó de pénis de crocodilo seco recomendado pelos egípcios. Aos afrodisíacos são-lhe atribuídos a acção de aumentar o desejo e manter a excitação sexual em homens e em mulheres. Como já foi dito anteriormente, alguns afrodisíacos funcionam por analogia, como as ostras em forma de vulva ou o espargo como símbolo fálico. Outros por associação, quem sabe porque trazem à memória algo erótico, e também por sugestão; já que há quem creia que comer o órgão sexual de outro animal vai fazer com que adquira a sua força.

Curiosidade

Reza a lenda que tudo começou com o nascimento de Afrodite, a deusa grega da Beleza e do Amor e considerada uma das doze divindades do Olimpo. Segundo várias fontes, e é a versão mais antiga, refere que ela nasceu quando Úrano (o deus pai dos Titãs) foi castrado pelo seu filho Cronos, que atirou os genitais cortados de Úrano no oceano. Após o sémen ser derramado, as águas começaram a ferver e a espumar. Do *aphros* ("espuma do mar"), ergueu-se Afrodite. Recém-nascida e após surgir na superfície da água, Afrodite foi levada pela força do vento Zéfiro e do mar a Citera e depois à costa do Chipre, onde as Horas a receberam, vestiram e enfeitaram, conduzindo-a depois para a morada dos imortais (Olimpo). Mais tarde venceu o célebre concurso de beleza que resultou na guerra de Tróia.

Pode-se mesmo afirmar que dissociar a culinária e nutrição da gastronomia é ir de encontro às necessidades intrínsecas ao homem: ter saúde e prazer, isto é, ser saudável e feliz! A exuberância da comida também está em permanente relação com a satisfação sexual, utilizam-se expressões no dia-a-dia para denotar actividades sexuais, como comer, chupar, morder, trincar, lamber, etc. Os afrodisíacos são a ponte que une a gula com a luxúria. Comer e copular são acções que dependem mais do cérebro do que do aparelho digestivo e sexual, já que em relação à alimentação e à sexualidade, a Natureza exige um mínimo destinado à preservação do ser e da espécie. Pode-se afirmar então que o cérebro humano é, talvez, um dos afrodisíacos mais poderosos que existe. Quando pré-disposto à paixão e ao amor, procura semelhanças de formas, cores, odores, temperaturas e texturas que evoquem o sexo para partilhar com a cara-metade.



Cabe à refeição ser “cúmplice” desta evocação. Assim, o próprio ambiente da refeição tem um papel importante, se se observa que ao lado existem toda uma série de estímulos que ajudam a ficar tudo mais sugestivo como a luz de velas, pétalas de flores, aromas suaves, diferentes perfumes, disposição corporal, e tantos outros estímulos que favorecem o despertar da sensualidade e do erotismo.

Relativamente a este tema não é necessário esgotar a imaginação. Até porque quase tudo está inventado!

O objectivo deste artigo, acima de tudo é de dar a conhecer alguns dos muitos afrodisíacos que existem com o intuito de aguçar e apimentar qualquer relação. Uma vez, que a arte da sedução e da fantasia conjuga perfeitamente o desejo, a excitação, o prazer e o sexo para causarem um maior desejo sexual.

Mas atenção! Ter disposição para a actividade sexual não está condicionado à ingestão/utilização de determinados alimentos, bebidas e outras substâncias ditas afrodisíacas. O importante é que uma boa vitalidade sexual, fundamental para a qualidade de vida de qualquer pessoa, está muito mais associada a um estilo de vida saudável, com a adopção de uma alimentação equilibrada e regrada no dia-a-dia, assim como com a prática regular de exercício físico.

Veja em seguida alguns dos muitos alimentos afrodisíacos existentes:

Abacate: a árvore do abacate era conhecida pelos astecas como a “árvore dos testículos” porque os frutos caem dos ramos aos pares, o que faz lembrar testículos. O seu valor afrodisíaco baseia-se nesta semelhança.

Abóbora: originária da América, era parte da base da alimentação das civilizações Asteca, Inca e Maia. Pertence à família *Cucurbitácea*, a mesma da melancia, do melão, do chuchu e do pepino. É rico em beta-caroteno (vitamina A), possui uma quantidade razoável de fibras, além de vitamina C, potássio, cálcio e fósforo. Contém poucas calorias. Devido ao formato e ao aroma que emana aumenta o apetite sexual.

Arroz: tal como o milho, o arroz é considerado um alimento símbolo de fertilidade. Também não faltam associações entre a comida e as festas nupciais. Neste caso a chuva de arroz, tradicionalmente atirada pelos convidados sobre os noivos recém-casados, representa a ejaculação e o sémen.

Banana: é considerado um símbolo sexual por excelência. A capacidade de estimular a libido está relacionada mais com a forma da fruta do que com as suas propriedades. Boa fonte de potássio (contribui para uma função muscular adequada) e de vitaminas do complexo B essenciais para a produção de hormonas sexuais.



Canela: extraída da casca da árvore da canela, é utilizada em lascas e em pó. Apresenta um agradável aroma. É afrodisíaca, anti-inflamatória, antimicrobiana, antioxidante, anti-séptica, adstringente e estimulante natural. Quando consumida facilita a digestão e ajuda a regular os níveis de glicose no sangue (ou seja, previne as hipoglicémias).

Chocolate: contém uma substância especial, o alcalóide teobromina que provoca uma excitação semelhante à da cafeína. Também devido à presença do aminoácido fenilalanina ajuda a libertar endorfinas, que nos cria uma sensação de força e bem-estar. Há quem diga que o chocolate causa a mesma euforia que sentimos quando estamos apaixonados. O chocolate contém mais antioxidantes (que ajudam a prevenir diversos tipos de tumores) que o vinho tinto. O segredo para a paixão é combinar os dois.

Citrinos: devido à riqueza em vitamina C, estes frutos devem fazer parte da nossa alimentação. Esta vitamina pode aumentar a quantidade de esperma produzido, promovendo ejaculações abundantes.

Framboesas: na arte da sedução convidam ao amor e à paixão. Ricas em antioxidantes beneficiam todo o sistema cardiovascular.

Menta: diz-se que a menta foi a primeira planta medicinal utilizada com fins afrodisíacos, especialmente para as mulheres. A menta é um estimulante suave do sistema nervoso e desobstrui as vias respiratórias (essencial para uma boa oxigenação). No entanto, tem outras utilizações, como por exemplo, para facilitar a digestão e afastar o mau hálito. Daí que em muitas refeições existam os licores de menta ou os chocolates com recheio de menta.

Noz-moscada: tem efeitos afrodisíacos quando consumida em pequenas quantidades (menos de meia noz deve ser o suficiente), e tem sido usada como tal por hindus, árabes, gregos e romanos. No Oriente era especialmente apreciado pelas mulheres. No entanto, os efeitos secundários, quando consumido em grandes quantidades, podem ser graves e não causar o efeito desejado uma vez que tem um efeito alucinogénio. Apresenta um efeito afrodisíaco subtil quando utilizada em pequeníssimas quantidades.

Ovos: pela associação com a fertilidade, os ovos fazem parte dos alimentos afrodisíacos. Para muitos povos, as suas propriedades afrodisíacas são bem conhecidas, em forma de gemadas. Os ovos de codorniz são considerados os mais afrodisíacos.

Pepino: é sobretudo devido à sua forma fálica. Mas acredita-se que o aroma do pepino estimula as mulheres aumentando o fluxo sanguíneo para a vagina.



Pêra: devido às suas semelhanças com as curvas do corpo feminino é considerado um forte e potente afrodisíaco.

Pimenta: a reputação da pimenta ser um afrodisíaco vem desde as antiguidades, quando era consumida pelos egípcios, gregos e romanos. A ingestão de pimenta leva a alterações fisiológicas no organismo, tais como aumento da transpiração, da circulação sanguínea e da frequência cardíaca, que são semelhantes àquelas vivenciadas quando se faz sexo. A substância responsável, pelos efeitos acima citados, chama-se capsaicina que também é um ótimo analgésico. Outro efeito descrito causado por uma grande ingestão de pimenta é a irritação dos órgãos genitais e da região urinária que provoca uma sensação semelhante à excitação sexual.

Salsa: existem mais de trinta variedades comestíveis e a sua utilização alivia o hálito de cebola ou de alho.

Tomate: é considerado como um afrodisíaco desde o tempo dos descobrimentos das Américas. Tem fama de reactivar o corpo e de o confortar em momentos de esgotamento, principalmente se for combinado com alho e cominhos – um *cocktail* cheio de saúde e muito rico em vitaminas.

Trufas: são cogumelos subterrâneos e são um potente e caríssimo afrodisíaco. São ricos em feromonas (substâncias químicas) que reforçam o poder da atracção sexual.

Uvas: fruta associada a Dionísio, o deus grego do vinho e também deus da fertilidade e da procriação. Existe sempre a imagem de um dos amantes alimentar o outro uva a uva. E se as sementes forem retiradas é uma forma de demonstrar carinho pelo parceiro e não para aumentar as propriedades de estimulação. Pode ter uma apresentação em forma de “bagos”, esta fruta está associada ao prazer e à fertilidade.

Vinho: o álcool é um vasodilatador, por isso, vai dilatar os vasos sanguíneos fazendo com que o sangue afluia mais rapidamente aos genitais. Regra geral, transforma quase todas as mulheres em verdadeiras musas, aos olhos de quem bebe.

Alexandre Fernandes

Bibliografia: Fernandes, Alexandre; “A que sabe o Amor”, O Arco de Diana.