

¿EXISTEN ALIMENTOS AFRODISÍACOS?

Esa fue la pregunta formulada por un asistente al acto de presentación de este libro. La respuesta corrió a cargo del Dr. Joaquín Pérez Conesa, químico, autor de las obras **EL LIBRO DEL SABER CULINARIO** y **COCINAR CON UNA PIZCA DE CIENCIA**, aparte de otra reciente y encantadora publicación, **RECETAS AFRODISÍACAS**, repleta de imaginación y buen humor.

Si atendemos a factores culturales e históricos, enraizados en la cultura popular, la respuesta sería plenamente positiva. Si buscamos un sólido sustento científico la situación es menos clara. Comentémoslo.

AFRODISIACOS

La RAE define como afrodisíaco a aquello que excita o estimula el apetito sexual. Existen diversas versiones mitológicas sobre Afrodita, la diosa griega de la que se deriva el calificativo afrodisíaco. También diversas narraciones al respecto en las 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, diosa del amor, nació de la espuma del mar cerca de Pafos (Chipre), tras que Crono cortase a Urano, padre de Afrodita, los genitales con una hoz 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 naturales enlazadas entre sí. Evidentemente una persona hambrienta es difícilmente compatible con una situación romántica y ante una fuerte 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 los deseos sexuales?

Nuestra cultura histórica nos dice permanentemente que sí, desde los relatos más antiguos hasta la actualidad. Posiblemente la primera mención es la de unos papiros egipcios de alrededor del año 2000 a. de C.: "Tus labios, esposa mía son como panal rezumante; hay miel y leche bajo tu lengua y tu ropa tiene el olor del incienso". También en el Kama Sutra, 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.

ALIMENTOS

Existen una amplia gama de alimentos y sustancias que la cultura popular asocia a efectos afrodisiacos. He aquí algunos de ellos:

- Apio, que contiene la hormona androsterona, que algunos defienden que actúa como una feromona masculina, liberada con el sudor, que atrae a las mujeres.
- Ostras, con alto contenido en dopamina y zinc.
- Bananas o plátanos. Aparte de su sentido fálico, contienen potasio, vitaminas B y la enzima bromelaína que algunos asocian al aumento de la libido.
- Aguacates. Por su forma los aztecas lo bautizaron como el árbol de los testículos.

El fruto posee 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 afrodisiaco. 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.
- Ginko biloba, incrementando el flujo vascular a los genitales, la síntesis de prostaglandinas y la producción de óxido nítrico.
- Ginseng, cuyos gingenósidos 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 afrodisiaca, dong quai (*angelica sinensis*), *salvia officinalis*, sativari (*asparagus racemosus*), saw palmetto, schisandra, ying yang huo (*epidemium*), etc.
- Aminoácidos, vitaminas, hormonas u otras sustancias: arginina, fenilalanina, histidina, vitamina B3, vitamina E, feniletilamina, androstenodiona, etc.

CIENCIA

El cerebro es nuestro órgano sexual por excelencia. Todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones placenteras corporales están mediados por la actividad de algunas de nuestras neuronas. Hasta el orgasmo ocurre 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, principalmente, ello sucede en el sistema límbico, una porción cerebral muy primitiva, muy parecida en hombre, monos y ratones. Lógicamente, los componentes químicos de nuestros alimentos u otras sustancias pueden afectar a esa compleja maquinaria. Repasemos algunos de los componentes 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 cerebro, en el hipotálamo y, aparte del efecto anterior también 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, manzanas, plátanos, melón o semillas germinadas de trigo promueven su producción y la de otras sustancias que facilitan estados placenteros (serotonina, dopamina, noradrenalina, etc.)

La dopamina es el protagonista neuroquímico principal de la sensación de enamoramiento ya que activa nuestros circuitos cerebrales límbicos de

recompensa que hacen que algo nos parezca malo, bueno, indiferente o glorioso. Y la dopamina también está involucrada muy activamente en el fenómeno de la adicción, el deseo de repetir la satisfacción. Otras sustancias muy relacionadas con el circuito cerebral de recompensa son la serotonina y la familia de las endorfinas.

En cualquier caso hacen falta más investigaciones que ligen los componentes concretos de algunos alimentos con sus posibles efectos finales y que cuantifiquen su acción. Mientras, lo prudente es creer a la FDA americana cuando afirma que no existen alimentos que por sus efectos se puedan denominar propiamente como afrodisíacos. En el último número de la revista FOOD RESEARCH INTERNATIONAL los investigadores John P. Melnyk y Massimo F. Marcone han revisado profundamente el tema, aceptando la existencia, en algunos casos de ciertas intensificaciones sexuales, pero indicando que se necesitan más y mejores investigaciones para aclarar los mecanismos de actuación.