**Fragole, vino rosso, agrumi e aglio a tavola a San Valentino:   
i suggerimenti di MioDottore per attivare l’eros!**

**Milano, 3 febbraio 2021** – Con San Valentino alle porte, fa capolino la voglia di concedersi dei momenti piacevoli con la dolce metà, magari puntando anche a organizzare una cena che ravvivi la passione. **Ma come accendere il desiderio sessuale, partendo dalla tavola?** [**MioDottore**](https://www.miodottore.it) – piattaforma specializzata nella prenotazione online di visite mediche e parte del gruppo DocPlanner – ha coinvolto una delle sue esperte, la [Dottoressa Cinzia Baranello](https://www.miodottore.it/cinzia-baranello-2/nutrizionista/campobasso), nutrizionista, che ha aderito al progetto di video consulenza online attivata dalla piattaforma, per svelare quali sono i cibi afrodisiaci più efficaci, le loro caratteristiche e i benefici, sfatando anche qualche falso mito.

**La top 10 dei cibi afrodisiaci: sul podio fragole e frutti di bosco, seguono vino rosso e agrumi**

La specialista di MioDottore ricorda che per definizione un cibo afrodisiaco, il cui nome deriva dalla dea greca dell’amore Afrodite, è un alimento che incrementa la libido e la potenza erotica. Molti alimenti della tradizione e della dieta mediterranea sono amici dell’eros, ma quali di loro hanno un effetto provato scientificamente?

1. **Fragole e frutti di bosco:** ricchi di antocianine, mantengono libere le arterie ed elastiche le pareti dei vasi, aiutando la circolazione sanguigna.
2. **Vino rosso:** a parte le proprietà disinibitorie dell’alcol, è ricco di resveratrolo, dalle caratteristiche antiossidanti e antinfiammatorie, protegge le cellule dall’invecchiamento e i vasi sanguigni.
3. **Agrumi:** ricchi di polifenoli e vitamina C ad azione antiossidante, sono antinfiammatori e anti-aging.
4. **Aglio:** contiene allicina, che favorisce l’aumento del flusso sanguigno agli organi sessuali stimolando la produzione di ossido nitrico (un vasodilatatore).
5. **Cacao amaro e fave di cacao:** contengono flavonoidi e teobromina, che abbassano la pressione, regolano i livelli di colesterolo, migliorano l’elasticità dei vasi sanguigni e la fluidità del sangue.
6. **Peperoncino:** racchiude capsaicina, che migliora la circolazione e riduce il colesterolo.
7. **Pistacchi e frutta a guscio:** racchiudono fitosteroli, che favoriscono l’eliminazione del colesterolo cattivo dalle arterie e riducono la pressione.
8. **Zafferano e ginseng:** contrastano la disfunzione erettile e migliorano la sensibilità delle mucose.
9. **Tè verde in foglie (senza zucchero):** contiene catechine, che proteggono i vasi sanguigni.
10. **Ostriche:** ricche di zinco, la cui carenza inibisce la spermatogenesi e riduce i livelli di testosterone.

**Le proprietà dei cibi “amici” dell’eros: vasodilatatori e preziosi anti-stress**

La Dottoressa Baranello sottolinea che uno dei benefici principali dei cibi afrodisiaci è quello di stimolare la vasodilatazione o migliorare l’elasticità dei vasi sanguigni, senza dover ricorrere necessariamente a prodotti farmacologici, ma non solo. Un ulteriore supporto che arriva da questi alimenti è l’effetto anti-stress che hanno sul cervello, perché agiscono sui livelli di dopamina e serotonina, gli ormoni del buonumore. Anche le spezie giocano a favore degli innamorati e possono essere utilizzate a ogni pasto, anche combinandole tra loro, ma sempre con moderazione. Il vino rosso, sul podio degli “eccitanti”, può essere consumato a ogni pasto (120 ml totali), i frutti di mare meglio una volta a settimana, mentre il cacao anche tutti i giorni, purché assunto in quantità misurata (30 grammi). Infine, la frutta a guscio può essere mangiata quotidianamente, fino a circa 20 grammi, e il tè, fino a tre tazze. L’esperta raccomanda di personalizzare tali quantità, soprattutto in presenza di disturbi e patologie.

Infine, come per tutti gli alimenti, anche in questi casi, è sempre bene non eccedere e soprattutto variare il più possibile. Infatti, alcuni tra essi hanno un apporto calorico importante, come il cacao, il vino rosso e la frutta a guscio, altri possono irritare le pareti intestinali come il peperoncino, mentre i frutti di mare potrebbero contenere mercurio e risultare quindi tossici qualora si abbondasse.

**Attenzione ai falsi miti: l’effetto non è immediato né miracoloso**

L’effetto afrodisiaco di un alimento non può essere immediato, non esistono infatti cibi miracolosi che ridonano la prestanza fisica o inducono il desiderio al pari di una pozione magica. Inoltre, non è assicurato che il potere eccitante sia dovuto a sostanze contenute nell’alimento che agiscono sui processi biochimici endogeni, ma può dipendere da caratteristiche che forniscono stimoli sensoriali, come la forma, il colore, l’odore e la consistenza. È importante ricordare che gli alimenti afrodisiaci da soli non sono prodigiosi, ed è fondamentale consumarli in un contesto di stile di vita sano.

Indipendentemente dal pregio di essere cibi “amici” del desiderio sessuale, ci sono anche altri motivi per i quali gli alimenti afrodisiaci possono essere utili per l’organismo e l’umore. Infatti, poiché i composti bioattivi contenuti in molti di questi agiscono a livello dell’endotelio (parete dei vasi sanguigni), il beneficio immediato che si trae dal loro consumo regolare è la protezione delle arterie dalla formazione di placche aterosclerotiche e la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. Inoltre, favoriscono il microbiota, la popolazione di microrganismi che abitano l’intestino umano e che producono una serie di sostanze che migliorano lo stato di salute rinforzando il sistema immunitario, favorendo il controllo del peso e della glicemia, riducendo l’infiammazione e migliorando umore e funzioni cognitive, in quanto comunicano direttamente con il cervello.

Per far fronte a dubbi e domande relative all’alimentazione, MioDottore mette a disposizione degli utenti la funzionalità di **consulenza online, con circa 7.000 esperti disponibili**. Nato per far fronte alle esigenze sorte con il primo lockdown, il progetto consente di incontrare via video gli specialisti della piattaforma, sia che si tratti di un primo colloquio o di appuntamenti di consueto monitoraggio del proprio benessere.

[MioDottore.it](https://protect-au.mimecast.com/s/G_RmCyojMAiLGPkFZZSOE?domain=miodottore.it) fa parte del [Gruppo DocPlanner](https://protect-au.mimecast.com/s/aG1QCzvk94T4XY9uXwBSk?domain=docplanner.com) ed è la piattaforma leader al mondo dedicata alla sanità privata che connette i pazienti con gli specialisti ed è pensata per rendere l’esperienza sanitaria più umana. [MioDottore.it](https://protect-au.mimecast.com/s/G_RmCyojMAiLGPkFZZSOE?domain=miodottore.it) offre ai pazienti uno spazio dove trovare e recensire lo specialista più adatto alle proprie esigenze e allo stesso tempo fornisce ai professionisti sanitari e ai centri medici utili strumenti per gestire il flusso di pazienti, migliorare l'efficienza e la propria presenza online e acquisire nuovi pazienti. Il Gruppo DocPlanner attualmente serve 35 milioni di pazienti e gestisce 3 milioni di prenotazioni ogni mese. Conta oltre 2 milioni di professionisti e circa 4 milioni di recensioni sui suoi siti in 12 paesi. L’azienda, fondata nel 2012 in Polonia, ad oggi si avvale di un team di 1.300 persone con sedi a Varsavia, Barcellona, Istanbul, Roma, Città del Messico, Curitiba e Bologna. Arrivato in Italia nel novembre 2015, ha già registrato numeri record con oltre 200.000 dottori disponibili sulla piattaforma.

Per ulteriori informazioni visitare il sito: <https://www.miodottore.it/>

.............................................

**Informazioni per i media:**

**Hotwire PR**

Ufficio stampa

+39 349 57 88 052

[MioDottoreIT@hotwireglobal.com](mailto:MioDottoreIT@hotwireglobal.com)