

# O CARDÁPIO DO PRAZER

A ciência começa a decifrar como os alimentos podem tornar sua vida sexual mais feliz e até aumentar a fertilidade

Cilene Pereira, Greice Rodrigues e Mônica Tarantino

**A** combinação de sexo e alimentos sempre fez parte das fantasias da humanidade. Conhecida como a fruta do pecado, a maçã, por exemplo, é o símbolo da tentação. Vermelha e succulenta, está associada ao triunfo dos impulsos, ao desejo, à sensualidade. Portanto, é afrodisíaca. Uma fama que atravessou séculos. Ostras e pimentas também compõem a lista de alimentos aos quais se atribui o poder de melhorar a vida sexual. E, se até agora suas qualidades estimulantes eram tidas como folclore por muita gente, seus efeitos começam a ser vistos com outros olhos pela ciência e estudados com mais rigor. Um dos motivos para esse interesse é o reconhecimento, pela Organização Mundial de Saúde, de que a atividade sexual satisfatória é um dos pilares da boa qualidade de vida. Por isso, vale a pena procurar tudo o que possa contribuir para que isso se torne uma realidade cada vez mais acessível a todos. É um esforço que está produzindo novas informações sobre o papel dos nutrientes para enriquecer cada etapa – da atração ao orgasmo, do

desejo ao aumento da fertilidade. E, aos poucos, faz surgir o que se pode chamar de dieta da sexualidade.

A última contribuição para esse cardápio do prazer foi dada por pesquisadores da Smell and Taste Treatment and Research Foundation (EUA). Liderados pelo neurologista e psiquiatra Alan Hirsch, os cientistas descobriram qualidades valiosas para a sexualidade masculina em alimentos jamais considerados afrodisíacos, como pipoca na manteiga, rosquinhas, laranja e clássicos da cozinha americana, como a torta de abóbora temperada com canela e gengibre. **“Esses alimentos melhoram a irrigação sanguínea na região peniana”**, explicou Hirsch à ISTOÉ. Trata-se de um efeito que beneficia os mecanismos de ereção e sua manutenção. No trabalho, 31 homens foram submetidos à inalação de 30 tipos de aromas e tiveram as variações na circulação genital medida por aparelhos. Há várias hipóteses para explicar a reação. “Os odores podem, por exemplo, reduzir a ansiedade ou agir diretamente sobre os centros cerebrais associados à ereção”, disse o pesquisa-

**SEDUÇÃO EXPOSTA NAS ARTES**  
Na tela **“As Três Graças”**, do pintor italiano Rafael, a maçã aparece associada à beleza e ao prazer

## Medicina & Bem-estar

dor. O próximo passo é avaliar como esses cheiros podem ser usados no tratamento de alterações das respostas sexuais.

Na verdade, a associação entre sexo e comida é antiquíssima – os gregos antigos usavam mel, considerado por eles o néctar do amor. **Mas o que acontece agora é que o ser humano está descobrindo como cada ingrediente atua na saúde sexual e reprodutiva.** “Sabemos que existem nutrientes importantes para a saúde do cérebro, o mais erógeno dos nossos órgãos. Um deles é o DHA, presente em algas”, disse à ISTOÉ o médico Michael Roizen, da Cleveland Clinic (EUA), e autor de best-sellers como “A Idade Verdadeira”. “E há também substâncias essenciais para a boa irrigação sanguínea dos órgãos sexuais. Portanto, falar hoje sobre a performance sexual é falar sobre a saúde e nutrição global do corpo.”

Há dados vindo à luz que ajudam a incrementar a dieta em cada etapa da relação sexual. A primeira é o desejo. Está comprovado que o zinco, disponível nas ostras e em amêndoas, por exemplo, desempenha papel importante para despertá-lo. “Ele auxilia na fabricação da testosterona, o hormônio sexual masculino”, explica a nutricionista Christiane Castro, autora do livro “Alimentação e Sexo – Realidade e Mitos sobre os Afrodísíacos”. Além de ser o responsável pelas características masculinas, o hormônio está por trás da libido, tanto do homem quanto da mulher. Se estiver em baixa, a vontade para o sexo ficará enfraquecida. O bom é que, além do zinco, há vários outros nutrientes que elevam os níveis do hormônio. “As fibras solúveis, presentes na aveia, entre outros alimentos, também fazem isso”, explica Daniela Jobst, da clínica NutriJobst, em São Paulo.

Mais uma boa opção é o chocolate. O doce, sempre presente no menu romântico, aumenta

## MESA FARTA

Conheça a seguir os alimentos que melhoram a vida sexual



## GASTRONOMIA SEXY

*Uvas, morangos, chocolates, frutos do mar. O casal Fátima Mourah, 49 anos, personal sexy trainer, e Artur Oliveira, 30 anos, assessor comercial, acredita que vale tudo para transformar um simples jantar em uma refeição afrodisíaca que apure os sentidos e desperte o apetite sexual. “É um ritual importante para não cair na rotina”, diz Artur. Os alimentos escolhidos são fundamentais, e a apresentação, idem. “O visual dos pratos e a beleza de uma fruta também remetem à sensualidade”, afirma Fátima.*

## SINTA-SE MAIS ATRAENTE

NUTRIENTE	FONTES	FUNÇÃO
Vitamina C	Laranja, limão, morango, acerola	Melhora o colágeno, fibra que dá sustentação à pele. Protege contra os efeitos do envelhecimento precoce causado pela exposição ao sol
Cobre e manganês	Amêndoa, soja, feijão, nozes	Ajudam a formar o colágeno
Vitamina A	Cenoura, tomate, abóbora, goiaba	Retarda o envelhecimento precoce da pele
Enxofre	Alho	Combate os radicais livres, moléculas que predisõem à perda de vitalidade da cútis
Vitamina E	Azeite extravirgem, óleo de macadâmia, óleo de linhaça	Auxilia na hidratação da epiderme
Betaglucanas	Aveia	Atenuam a celulite porque ajudam a eliminar toxinas
Biotina	Gema de ovo	Estimula a síntese capilar
Silício	Aveia, cevada, salsa	Deixa os fios dos cabelos brilhantes
Zinco	Carnes brancas, ostras, camarão, cereais	Fortalece as unhas

os níveis de substâncias cerebrais associadas ao prazer. Isso amplia o desejo. Um estudo italiano, publicado na revista científica "The Journal of Sexual Medicine", da Sociedade Internacional de Medicina Sexual, comprovou esses mecanismos. Numa investigação com 163 mulheres, os cientistas concluíram que aquelas que ingeriram uma porção da guloseima por dia no período estudado tiveram elevado o desejo sexual. O mesmo não aconteceu com as voluntárias que não a consumiram.

Na etapa seguinte, a da facilitação do orgasmo, os nutrientes que aparecem com maior relevância são os que estimulam a fabricação do óxido nítrico, substância que ajuda a relaxar as paredes dos vasos sanguíneos. O processo é fundamental para que o pênis se encha de sangue no momento da relação, numa preparação vital para o climax. "Os polifenóis, por exemplo, encontrados no chá verde, aumentam a síntese desse composto", explica a nutricionista e farmacêutica Lucycanna Kalluf, do Instituto Alpha de Saúde Integral, de São Paulo. Para a mulher, a capsaicina, típica das pimentas, relaxa os músculos da região da vagina, facilitando a penetração do pênis e o orgasmo.

**RESULTADO Roizen defende a boa alimentação para melhorar o sexo**



Muito conhecimento está sendo gerado também sobre a associação entre os alimentos e a fertilidade. Dois novos estudos feitos nas universidades de Murcia e de Alicante, na Espanha, revelam que o vínculo é muito maior do que se imagina. **O primeiro, publicado na edição online da revista científica "Fertility and Sterility", mostrou que o baixo consumo de antioxidantes, substâncias encontradas principalmente em frutas, está ligado à queda da capacidade reprodutiva nos homens.** A falta desses compostos deixa livre o caminho para o ataque dos radicais livres, moléculas que prejudicam a qualidade do sêmen. O outro trabalho provou que as carnes muito gordurosas e os produtos lácteos reduzem a quantidade de espermatozoides no sêmen e prejudicam sua capacidade



## A SAÚDE TROUXE SENSUALIDADE

*Sete quilos a menos e melhora da autoestima. Graças a uma alimentação baseada em frutas, verduras e legumes, sem remédios e com acompanhamento da medicina chinesa, a empresária Renata Bertacini, 35 anos, sente-se mais bonita. Solteira, diz que não tem faltado candidato a namorado. "Com a dieta equilibrada, fiz as pazes com minha imagem e a disposição aumentou para tudo", diz. "Tenho até mais vontade de paquerar", brinca.*

## DESPERTE O DESEJO SEXUAL

NUTRIENTE	FONTES	FUNÇÃO
Boro	Mel	O mineral ajuda a metabolizar o estrogênio, hormônio sexual feminino
Fibras solúveis	Aveia	Elevam o nível de testosterona, envolvido no aumento da libido
Zinco	Ostra e amêndoas	Participa da produção da testosterona
Gorduras poli-insaturadas	Nozes, castanhas, amêndoas	Também auxiliam o funcionamento dos hormônios sexuais
Tiramina e feniletamina	Chocolate	Aumentam as taxas de substâncias cerebrais associadas ao prazer
Vitaminas do complexo B	Ovo, frango, ervilha	Contribuem para regular os hormônios sexuais
Selênio	Castanha, camarão, arroz integral	Ajuda na produção de testosterona
Androsterona	Aipo	Liberada pelo suor masculino, o hormônio excita as mulheres

Fontes: Christiane Castro, Lucycanna Kalluf e Daniela Jobst, nutricionistas, SP

FOTOS: MURILLO CONSTANTINO/AG. ISTOÉ; ARTE: FERNANDO BRUM E EDI EDSON



## A CONQUISTA DA GRAVIDEZ

O casal **João Paulo e Valéria Romanelli**, do Rio de Janeiro, recorreu à ajuda de um especialista quando decidiu ter um filho. Após exames, João Paulo foi orientado a tomar vitaminas e a incluir no cardápio alimentos ricos nesses nutrientes. **“Essa recomendação foi importante e teve bom resultado”**, diz Valéria, hoje grávida de nove semanas.

de chegar ao óvulo. “A conclusão é que uma dieta saudável melhora a qualidade do líquido seminal”, afirma Jaime Mendiola, da Universidade de Murcia.

O assunto igualmente é linha de pesquisa na Universidade de Harvard, nos EUA. Os cientistas Jorge Chavarro e Walter Willet, ambos da instituição, avaliaram os impactos da dieta na fertilidade de 18 mil mulheres. Ao final do estudo, que durou oito anos, uma em cada seis participantes apresentou dificuldades para engravidar. **Entre os nutrientes prejudiciais identificados na pesquisa estavam os carboidratos de fácil digestão. Presentes no pão branco e batatas, por exemplo, eles podem interferir na ovulação** por um mecanismo complexo que envolve o controle dos níveis de insulina, o hormônio que abre a porta das células para a entrada da glicose que está circulando no sangue. “Essa alteração pode levar a um desequilíbrio dos hormônios envolvidos na reprodução”, escreveu o pesquisador Chavarro. “É o contrário dos alimentos integrais, ricos em carboidratos de

lenta digestão, relacionados com maior chance de gravidez.”

Outro ponto em discussão é a relação entre peso e fertilidade. Na avaliação do médico Marcio Coslovsky, da Clínica Huntington, do Rio de Janeiro, mulheres muito magras ou acima do peso podem apresentar problemas para engravidar. “No primeiro caso, a falta de gordura prejudica a produção do estrogênio, o hormônio sexual feminino”, explica o médico. “Já o excesso de peso altera a sensibilidade das células à insulina e pode interferir na fertilidade.” Com base em evidências como essas, especialistas em reprodução humana assistida já incluem na conduta de tratamento a questão nutricional. “Nossos pacientes são orientados, por exemplo, a incluir alimentos com substâncias antioxi-

## PARA FACILITAR O ORGASMO

NUTRIENTE	FONTES	FUNÇÃO
Arginina	Castanha, uva-passa, pipoca, avelã, melancia, aspargo	Estimula a produção de óxido nítrico, substância que ajuda a relaxar os vasos sanguíneos. Isso facilita a manutenção da ereção
Ômega-3	Salmão, sardinha, nozes	Aumenta os níveis de óxido nítrico e ajuda a manter a saúde dos vasos sanguíneos que irrigam os órgãos genitais
Polifenóis	Uva e chá verde	Ajudam na liberação do óxido nítrico
Capsaicina	Pimentas	Relaxa os músculos da região da vagina e permite maior vasodilatação no pênis
Flavonoides	Mel	Neutralizam os efeitos nocivos do álcool, do cigarro e da gordura que atrapalham a performance
Antocianinas	Romã	Ajudam a relaxar os vasos sanguíneos, diminuindo o risco de impotência
Magnésio	Semente de abóbora, granola, farelo de trigo	Importante para a formação de óxido nítrico
Bioflavonoides	Geleia real	Diminuem a fadiga e têm ação vasodilatadora

dantes”, diz o médico Edson Borges, da Clínica Fertility, em São Paulo.

Estas são revelações sobre os mecanismos de ação dos nutrientes dentro do organismo que contribuem para levar à satisfação sexual e garantir a fertilidade. Mas há um aspecto especialmente interessante sobre a ligação da comida com o sexo que foge às explicações fisiológicas e repousa mais nas nossas memórias, sentidos e sentimentos. Em primeiro lugar, é consenso que de nada adianta consumir os alimentos certos se isso não for acompanhado de uma atmosfera atraente. Uma mesa bem colocada, um vinho delicioso, pratos com uma bela apresentação e uma luz aconchegante fazem muita diferença para que o clima comece bem. “O sexo é um jogo que precisa de estímulos para ser mais intenso. A comida pode ter essa finalidade”, diz a ginecologista e terapeuta sexual Tânia das Graças Santana, coordenadora do Centro de Referência e Especialização em Sexologia do Hospital Pérola Byington, em São Paulo. “Assim, um jantar a dois com comidas bonitas pode ser entendido como uma espécie de fantasia sexual”, afirma a terapeuta.

Os alimentos também têm o papel de estimular fortemente os sentidos – tato, paladar, olfato, visão e, por que não, até o som produzido ao morder algumas frutas ou o barulhinho do champanhe caindo na taça (ou no corpo) podem ser excitantes. Aromas, texturas, formas sempre foram gatilhos para a atração. Por quê? Bem, as explicações para isso têm vários níveis de profundidade, na opinião do ginecologista Eliano Pellini, chefe do setor de Saúde e Medicina Sexual da Faculdade de Medicina do ABC, em São Paulo.

No primeiro patamar, por assim dizer, existe uma associação imediata das formas dos alimentos com a anatomia humana. **“O formato arredondado dos pêssegos e sua cor remetem, no imaginário, a seios túmidos”**, diz Pellini. Depois, num nível mais profundo do

## COMIDA E PAIXÃO

Para o professor de ioga carioca **Artemus Luz de Souza, 36 anos, a alimentação é instrumento para aguçar a libido. “As frutas vermelhas, como morango e cereja, estimulam a sexualidade e até a paixão”, diz. Nos encontros com a namorada, Fernanda Vilela, ele prepara bolos de especiarias – com castanhas, por exemplo – que aumentam o prazer. “E tento evitar açúcar em excesso.”**



## AUMENTE A FERTILIDADE

NUTRIENTE	FONTES	FUNÇÃO
Vitaminas C e A	Laranja, morango, acerola (C) Leite, ovos e fígado (A)	Contribuem para manter a qualidade do sêmen, a capacidade de movimentação e a morfologia dos espermatozoides
Zinco	Cereais integrais, folhas verde-escuras, ostras, frango	Ajuda na produção e movimentação dos espermatozoides
Carboidratos	Cereais integrais	Contribuem para manter adequadas as taxas de hormônios envolvidos na ovulação
Ômega-3	Salmão, sardinha, nozes, linhaça	Torna a membrana que envolve o óvulo mais fluida, facilitando a penetração do espermatozoide
Ácido fólico	Brócolis, couve, espinafre	Sua deficiência pode diminuir a produção de espermatozoides
Vitamina B6	Levedo, gérmen de trigo, carne de porco, banana	Aumenta os níveis de progesterona, hormônio que ajuda a manter o revestimento uterino que dará base ao óvulo fertilizado

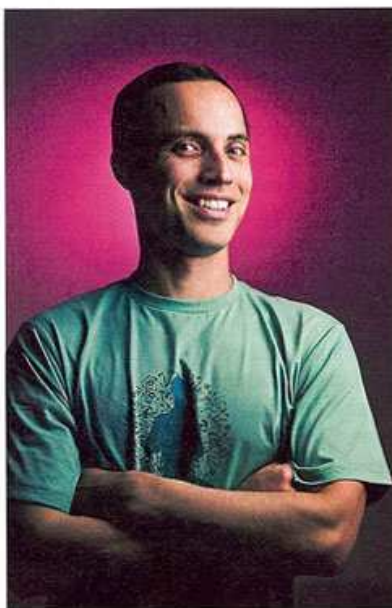
FOTOS: DANIELA DACORSO/AG. ISTOE



## Medicina & Bem-estar

imaginário coletivo, surgem evocações que unem as formas às informações da mitologia. A maçã, por exemplo, cortada ao meio, sugere uma visão dos genitais femininos. Mas também, como se sabe, a fruta aparece em lendas envolvendo disputas amorosas e sedução. “Já as romãs, com seu interior vermelho, remetem à menstruação e suas sementes, comidas no Ano-Novo, à fertilidade”, diz Pellini.

**A associação de espuma ao prazer também tem sua origem na mitologia. Ela está relacionada ao mito do nascimento de Afrodite, a deusa grega da beleza e do amor, chamada de Vênus pelos romanos.** A história conta que ela ergueu-se das espumas do mar depois que testículos do deus Urano foram atirados às águas, fecundando-as. Muitos séculos depois, precisamente no século XV, Sandro Botticelli pintou “O Nascimento de Vênus”, um dos quadros mais famosos da humanidade. A pintura representa uma mulher adulta emergindo do mar, sobre uma concha, símbolo associado, na antiguidade, à vagina.



## VIRILIDADE GARANTIDA

*Algumas castanhas por dia, aliadas a uma alimentação balanceada, são fontes especiais de energia para Victor Lino, 33 anos, professor de tantra (técnica que ajuda a aumentar o desejo). “São alimentos com grande quantidade de zinco, substância que ativa a produção de testosterona”, diz ele. O hábito, que cultivava há dez anos, forma junto com a filosofia tântrica uma feliz combinação. “Minha sexualidade é extremamente aflorada.”*

### DESCONSTRUINDO MITOS

**O que se sabe sobre alguns alimentos historicamente relacionados ao bom desempenho sexual**

**AMENDOIM** – É um mito. Não contém nutrientes importantes para esta finalidade

**OVO DE CODORNA** – Mito, pela mesma razão



**CATUABA** – Verdade. Possui substâncias que ajudam a relaxar a parede dos vasos sanguíneos, facilitando a ereção, e aumenta a lubrificação vaginal

**GUARANÁ** – Ainda considerado mito. É preciso mais estudos para saber se realmente tem alguma função



### INIMIGOS DA BOA RELAÇÃO

**BEBIDAS ALCOÓLICAS** – Champanhe, vinho e outras bebidas podem ser afrodisíacos, desde que sejam tomados com moderação. Dessa maneira, promovem um relaxamento que predispõe ao sexo. Mas, se houver exagero, o relaxamento é tão profundo que a pessoa vai cair no sono

**DOCES** – Também levam à sonolência, se consumidos em excesso

**GORDURA ANIMAL** – Se a ingestão for muito grande, reduz o desejo



A história ajuda a explicar ainda porque outros alimentos passaram a ser considerados afrodisíacos. Dizia-se que o sal teria esses poderes. “Era algo tão raro há dois mil anos que consumi-lo produzia excitação”, diz o psicólogo e terapeuta sexual Oswaldo Rodrigues, do Instituto Paulista de Sexualidade. O mesmo critério – a escassez – está na origem do mito que atribui qualidades estimulantes à genitália de animais. “Além disso, eles são mais proteicos. E, como o sexo precisa de energia, a ideia de se alimentar com essas partes para recuperar as forças e a libido ganhou força especialmente em épocas de falta de alimentos”, diz o terapeuta. Dessa lista de iguarias fazem parte os testículos de tigres asiáticos e a vulva do boto fêmea e o pênis do macho. “No mercado de Belém, os genitais de botos e do quati são vendidos com finalidade afrodisíaca”, diz Rodrigues. Na África, um dos principais alvos é o consumo do pó feito a partir de chifre do rinoceronte – parte similar ao formato do pênis. Para preservar essa espécie, é uma política de parques africanos cerrar preventivamente os chifres desses animais. Felizmente, pelas descobertas da ciência, a boa notícia é que não é mais necessário mutilar animais para transar com mais apetite. O mesmo efeito pode ser obtido com alimentos charmosos, como frutos do mar, uvas e chocolates. Tudo temperado, é claro, por boa dose de imaginação. ■

Colaboraram: Maira Magro e Suzane G. Frutuoso



**OPÇÕES Lucyanna** indica alimentos para ativar a circulação e outras funções