

## AQUECENDO O AMOR

Estudos comprovam que alimentos presentes no dia-a-dia são verdadeiros afrodisíacos e estimulam a relação

## ELES AJUDAM NA HORA H

**A**MILENE MORETO  
Da Agência Anhangüera  
milene@rac.com.br

afrodite era uma deusa da mitologia grega muito saúdinha. Adorava o amor. A ela, foi atribuída a origem do termo *aphrodisiakos*, que hoje conhecemos como a palavra "afrodisíaco", relacionada a agentes químicos ou odores que estimulam o desejo sexual. Agora, onde encontrar essa ajuda extra para ter um desempenho "digno dos deuses"? A maravilha está na mesa. Calma! Não se trata de nenhuma posição mirabolante, e sim, da combinação de alimentos que, literalmente, são os responsáveis por apimentar a relação.

A boa notícia é que essas substâncias são encontradas em laticínios, verduras, carnes e frutas. A escritora Isabel Alende descreve em seu livro, *Afrodite, Contos, Receitas e outros Afrodisíacos*, que, desde sempre, a humanidade tem recorrido a substâncias, truques, magias e jogos, muitas vezes classificados como perversões. Cada cultura e cada um reage à sua maneira diante delas.

Mas, o fato é que velhas receitas têm fundamento científico. O famoso amendoim, por exemplo, que na tradição ajuda a levantar o fogo do homem, na verdade, é rico em vitamina B3,

**Amendoim ajuda a levantar o fogo do homem**

que estimula a irrigação sanguínea dos genitais. A castanha é um vasodilatador

e estimulante. Os dois são, assim, comprovadamente, boas receitas para melhorar a ereção.

Alguns afrodisíacos funcionam por analogia, como as ostras em forma de vulva ou aspargo, simplesmente pelo formato. Outros por associação, porque recordam algo erótico. Hoje, estudos mostram que certas substâncias são responsáveis por aquecer o corpo, melhorar o fluxo sanguíneo e até ajudar a manter o pênis ereto, como é o caso do óxido nítrico liberado por laticínios e chocolates.

O alho é um dos mais antigos afrodisíacos. Era oferecido aos atletas nas olimpíadas da Grécia para melhor o desempenho e energia. Um estudo recente, realizado na Inglaterra, comprovou que substâncias químicas que causam o cheiro forte do alho, estão presentes também na secreção feminina.

O chapeiro Renato da Silva, de 53 anos, disse que quando era moço ouvia muito os homens comentarem sobre uma bebida infalível. "Lá em Minas Gerais os homens faziam uma batida com ovo de pata, leite condensado, paçoquinha e gengibre. Batiam tudo no liquidificador e guardavam na geladeira, pra beber todos os dias. Diziam que fortalecia e dava energia", conta.

Ele afirma ainda que nunca precisou tomar a bebida, mas que, se sentir necessidade, vai encerrar a batida. "O problema nesse caso é o ovo cru. O gosto



Leandro Ferreira/AAN

O chapeiro Renato ouviu muitas histórias na sua infância, mas jamais precisou de ajuda dos alimentos

**Outros fatores são importantes**

Vários fatores determinam a plenitude da vida sexual. Uma alimentação baseada em alimentos ricos como afrodisíacos pode não ter um resultado tão positivo. O andrologista e diretor da Androfert — Centro de Referência em Reprodução Assistida — Sandro Esteves, diz que a combinação entre atividade física, alimentos ricos em antioxidantes e uma rotina sem vícios é o que garante o sucesso de quem pretende melhorar o desempenho tanto sexual, como de todos os órgãos vitais do corpo.

Alimentos ricos em vitaminas C e E, vegetais de cor escura e castanhas fornecem antioxidantes ao organismo. No entanto, sozinhos, eles não alcançam um resultado tão positivo. "O nosso corpo é uma fábrica que produz poluição. Os antioxidantes ajudam nesse combate. O órgão sexual é muito afetado por essas ações. É importante lembrar que outros alimentos ricos como afrodisíacos, até possuem minerais como o zinco, mas a quantidade é muito pequena e não cumulativa, ou seja, não vai potencializar a vida sexual se adicionado às refeições todos os dias", explica Esteves.

No caso do amendoim, o andrologista explica que a ingestão de uma grande quantidade fornece energia, pois o alimento é muito calórico e então, as pessoas acreditam que melhoraram o desempenho, conferindo a característica de "milagroso" ao alimento. (MM/AAN)

não deve ser muito bom, mas a idade vai chegando e a gente já começa a pensar nessas ajudas", ressalta.

Esquisitices à parte, no Chile a aranha-ourico é considerada afrodisíaca, desde que comi-

da viva. Ela é colocada na língua, e quando o inocente bicho caminha para dentro, é esmialhado lentamente contra o céu da boca. Um lagarto da África do Norte, o estinco, também parece conter um substân-

cia milagrosa. A Amazônia reserva ervas interessantes e peixes especiais, como a piranha. A lenda local diz que a carne estimula os desejos mais íntimos.

No entanto, sozinhos, pou-

co importam os ingredientes que aumentam o fogo. Eles precisam de uma ajudazinha. Um prato bem decorado, um bom perfume e uma música ambiente reforçam a performance das pessoas na hora H.