

# ¿Funcionan los afrodisíacos?

*Tradicionalmente se ha considerado que ciertos alimentos como las ostras o la canela ayudan a aumentar la libido. Un especialista en sexología nos aclara qué hay de mito y de realidad en cuanto a los afrodisíacos.*

## • Purificación León

EFE / Reportajes

Chocolate, miel, ostras, canela, higos, vino tinto... La lista de alimentos considerados afrodisíacos es larga pero, ¿pueden influir realmente en el deseo o el rendimiento sexual?

En este sentido, Vicente Briet, psicólogo clínico y especialista en sexología, afirma que “no existe ningún alimento que, por sí mismo, produzca un incremento en el deseo sexual ni de los hombres ni de las mujeres, o al menos no está demostrado mediante evidencias científicas”.

Briet, miembro de la junta directiva de la Sociedad Internacional de Especialistas en Sexología (Síssex) y director del Centro Clínico Vicente Briet, aclara que todavía son frecuentes los mitos acerca de los alimentos afrodisíacos, basados en la idea de que ciertos nutrientes como las vitaminas o algunos minerales pueden reforzar o estimular la función o el deseo sexual.

## Subir y bajar el deseo

“Las vitaminas liposolubles del huevo podrían mejorar la eyaculación precoz; el calcio del helado de vainilla, crea orgasmos más intensos o el ácido fólico de los cereales integrales, mejorar la circulación sanguínea en los genitales... Sin embargo, queda por demostrar con evidencias científicas suficientes la asociación entre estos componentes de los alimentos y su posible poder afrodisíaco”, subraya.



Una joven ofrece una bandeja con ostras, habitualmente un alimento que suele decirse que tiene un efecto afrodisíaco, pero

**sin base  
científica.  
-(EFE/Jaume  
Sellart)**

En lo relativo a los afrodisiacos también influye el efecto placebo.

“La sugestión es tan poderosa como el hipotético efecto deseado”, asegura Briet. “Son multitud los estudios que demuestran que el efecto placebo por sí mismo supera con creces al potencial efecto de muchas sustancias”, señala.

Mención aparte merece el alcohol que, según explica Briet, posee un efecto doble. “Tal y como decía Shakespeare ‘provoca el deseo pero frustra la ejecución’, en referencia a sus propiedades desinhibidoras en moderada ingesta y bloqueantes de la erección en grandes cantidades”, precisa.

Además, el sexólogo comenta que “al parecer, el vino aumenta en gran medida el flujo sanguíneo hacia las zonas erógenas, actuando directamente en la estimulación y posterior satisfacción sexual. Algunos estudios aluden también a los efectos antioxidantes del vino, que ensancharían los vasos sanguíneos produciendo el mismo resultado”.

Pero, más allá de alimentos potencialmente afrodisiacos, el especialista explica cómo surge el deseo sexual.



**Al parecer, el  
vino aumenta en  
gran medida el  
flujo sanguíneo  
hacia las zonas  
erógenas.**

“Ante un estímulo excitante como puede ser un sabor, un olor o una caricia, nuestro cerebro envía señales desde el sistema límbico hacia la región pélvica, provocando la dilatación de los vasos sanguíneos en esta zona. Dicha dilatación es la principal responsable de la erección en los hombres, pero también en las mujeres, pues existen tejidos eréctiles en el clítoris y en la región situada alrededor de la vagina. Al mismo tiempo, se produce un aumento de la frecuencia cardiaca, entre otros signos propios de la excitación sexual”, describe.

“Asimismo, el cerebro libera, esta vez desde el núcleo accumbens, neurotransmisores relacionados con el placer, entre ellos la dopamina y la serotonina”, expone.

En este sentido, Briet aclara que es en relación a esta vía de activación neuronal del placer donde se puede encontrar una supuesta efectividad de los alimentos como afrodisiacos, “ya que muchos alimentos considerados con este calificativo contienen nutrientes que podrían favorecer la circulación y el aumento de flujo sanguíneo de las regiones con capacidad eréctil, o bien podrían participar en la regulación de los neurotransmisores y hormonas relacionadas con el placer, el apetito, y la reproducción sexual (estrógenos y testosterona)”.

“Sin embargo, es necesario indicar que dichas sustancias deberían ingerirse en cantidades bastante más elevadas que las que se consumen habitualmente para desencadenar dichos efectos”, puntualiza.



**Las vitaminas liposolubles del huevo podrían mejorar la eyaculación precoz.**

Por el contrario, el sexólogo señala que también existen elementos que pueden hacer descender el deseo.

En este sentido, menciona el consumo de fármacos como los antidepresivos y los antihipertensivos, que producen alteraciones en la libido.

“Por su parte, la píldora anticonceptiva contiene estrógenos que pueden alterar la presencia de la testosterona, responsable del deseo femenino”, causando una merma en el deseo sexual, destaca.

Briet subraya que el consumo de drogas también puede influir en la libido. Así, la cocaína actúa como estimulante y el cannabis, como efectos inmediatos, ayuda a la desinhibición, relaja y produce sensación de bienestar, aumenta la sensibilidad táctil y distorsiona la realidad.

“Sin embargo, hay estudios que evidencian que su consumo frecuente reduce los niveles de testosterona y puede causar disminución en la producción de espermatozoides. Del mismo modo, disminuye el deseo sexual y provoca

disfunción eréctil”, indica el experto.

Otro factor que puede hacer descender el deseo es el estrés. “Las personas estresadas no sólo se sienten demasiado ocupadas como para tener sexo, sino que el estrés también aumenta la cantidad de cortisol en el organismo, lo que baja la producción de testosterona”, explica.