

# Tu dieta y tu erección

Llevar una alimentación nutritiva es requisito para una existencia saludable en el amplio sentido de la palabra, pues incluso la actividad sexual se ve influida por ella. Leyó usted bien: lo que come puede alterar positiva o negativamente su erección.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo



**E**l motivo de consulta sexual más frecuentemente realizado por los hombres es la firmeza y duración de su erección. Tengan 26 u 85 años, es usual que pregunten con urgencia algún remedio inmediato para incrementarla o recuperarla. Pero no funciona así.

La erección es el acto fisiológico de levantar el pene, por el aporte de sangre que recibe. Existen diversos factores que contribuyen a darle firmeza y a mantenerla así hasta muy avanzada edad. Uno de los más importantes (y también de los más descuidados) es el de adoptar una dieta basada en el llamado “plato del buen comer”, que a grandes rasgos se integra con los siguientes grupos de alimentos:

- **Frutas y verduras:** son fuente de vitaminas, minerales y fibra, ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano.

- **Cereales y tubérculos:** son la base principal de la energía requerida para las actividades cotidianas como correr, estudiar, trabajar.

- **Leguminosas** (como frijol, lenteja, haba, soya, alfalfa, garbanzo, chícharo) y productos de origen animal: proporcionan las proteínas para la formación y reparación de los tejidos.

Una nutrición apropiada incluye al menos un elemento de cada grupo en desayuno, comida y cena (aunque las cantidades exactas dependen de los requerimientos de cada individuo).

Sin embargo, el sistema de vida actual exige rapidez hasta al comer. Y mientras por un lado la tensión nerviosa agrega a la alimentación la sobrecarga de las preocupaciones,



por el otro mucha gente se inclina por consumir platillos que le sacien sin importar su contenido nutrimental.

¿Cómo afecta esto a la erección? Una dieta rica en grasas acrecentará el colesterol haciendo espesa la sangre y por consiguiente afectando la erección del pene. Por otro lado, la tensión arterial sube debido a la ingesta indiscriminada de sal común (ingrediente muy común en los alimentos chatarra). Es raro conocer personas que sepan manejar con cuidado el salero, tienen una

bomba de tiempo en ese pequeño objeto. El ingreso elevado de sal al organismo aumenta la tensión arterial y la erección se afecta perdiendo fuerza, su tono se vuelve medio. Tan es así que aquellos pacientes hipertensos que cambian a un menú controlado en sal mejoran de inmediato su rendimiento sexual y perciben cómo la erección recupera su fuerza (aunque no necesariamente durabilidad, ya que el daño provocado por el descuido puede o no llegar a ser reparable).

#### QUÉ AYUDA, QUÉ DAÑA

Algo para memorizar: alimento que no se transforma en energía, no sirve para la erección; por ello es trascendental caminar un mínimo de 30 minutos diarios, a fin de que la energía obtenida a través de la comida se traduzca en músculos firmes, buena circulación, vigor en general y excelentes erecciones. ¡El sedentarismo mata!

Volviendo a la cocina, ésta deberá tener siempre presentes a los siguientes productos que optimizarán el mecanis-



Lograr una erección sólida y sostenida no es una meta imposible, sólo que está lejos de la 'magia'; requiere de un estilo de vida consciente, que se ocupe de alimentar al cuerpo y a la mente con buena comida

mo natural de la erección, conservándola fuerte y duradera. Desde luego no se trata de incluirlos sin ton ni son, sino de

incorporarlos en cantidades equilibradas, acordes a los requerimientos de cada organismo (de lo contrario, podrían a-

carrear consecuencias negativas, como todo exceso). Tome nota:

■ Grasas benéficas para el

corazón: aceite de canola, maíz, cártamo, sésamo, oliva puro y virgen.

■ Alimentos ricos en fibras: verduras (crudas y al vapor), frutas, panes y cereales de grano entero, frijoles y guisantes, arroz integral, salvado, frutos secos y semillas.

■ Para mantener niveles óptimos de ácidos grasos Omega 3 y proteínas generadoras de óxido nítrico (excelente favorecedor de la erección): salmón, atún, caballa, arenque, sardina, pez espada, langosta, langostino, bacalao.

■ Protectores del corazón: claras de huevo, ajo, té verde, semillas de lino, joya, frutos secos, chocolate amargo, vino tinto, jugo de uva y de granada, arándanos.

Pero no nada más se trata de incluir; tanto o más relevante resulta evitar ciertas cosas como las grasas saturadas: carnes grasosas (vaca, cerdo, cordero, ternera, piel de aves de corral, hígado) y carnes procesadas (salchichas, chorizo, embutidos en general), mantequilla y margarina, papas fritas, productos lácteos (leche entera, quesos grasos, helados), yemas de huevo, galletas con azúcar, pastelillos, harinas blancas, palomitas de maíz con mantequilla, plattillos fritos y aderezos comerciales (contienen exceso de azúcar y grasas).

#### NO SÓLO LA COMIDA

En algún tiempo era muy conocido un manual escrito por Charles Atlas que incluso rigió la vida de millones de hombres en los setenta. En dicho compendio se exigía masticar cada bocado 30 veces. De esa manera la digestión de cada alimento (que inicia con la



masticación) lograba efectos extraordinarios en la salud general. Alguien que mastica de esa manera obtiene todo el sabor y el factor nutritivo que tenga por la intervención de la amilasa salival, enzima que desencadena la digestión. Quien mastica lenta y progresivamente raras veces tendrá cuadros de estrés o gastritis, que sin duda afectan la manera en que el individuo se desenvuelve en cualquier contexto, incluyendo el sexual. Lo lamentable es que la mayoría de los varones tiende a comer de forma acelerada.

Y no sólo la dieta influye para obtener una sana nutrición. Juega un enorme peso el entorno en el cual se coma. Si durante la alimentación los comensales no establecen una comunicación amistosa y en cambio los reclamos se convierten en un detalle coti-

diano, la comida será rápida y poco provechosa. Por ello, el hombre que desea obtener el máximo provecho de su alimentación requiere comer siempre en un ambiente agradable; más allá de con quién comparte el menú (pareja, familia, amigos, compañeros de trabajo) lo trascendental es que dé pie a una atmósfera relajada, de camaradería, lo cual sin duda propiciará la mejor asimilación de los nutrientes.

#### LA ERECCIÓN PERFECTA

Un anhelo insatisfecho del varón y buscado de manera permanente a lo largo de las décadas, es la alimentación sexual mágica; de ahí la popularidad (que va y viene) de los productos mal llamados afrodisiacos, como los huevos de tortuga, el cuerno de rinoceronte y otras lindezas por el estilo, con fuer-

te demanda debido a que el sueño imposible de todo hombre maduro es recuperar el vigor que se va perdiendo con el paso de los años. Esto nunca va a ocurrir. Lo que sí es real es la capacidad que se tiene de retardar los efectos del envejecimiento natural combinando una dieta cuidada, ejercicio regular, un bajo nivel de estrés y uno elevado de satisfacción con la manera en la cual se vive.

Lograr una erección sólida y sostenida no es una meta imposible, sólo que está lejos de la 'magia'; requiere de un estilo de vida consciente, que se ocupe de alimentar al cuerpo y a la mente con buena comida y además ejercicio diario, alejándose de las comodidades de la modernidad, bajándose del auto y caminando todos los días.

La vida gozosa se refleja en

el semblante y en la cama. Un hombre feliz lo es en todo sentido. No carece de problemas sino que sabe enfrentarlos con eficacia, tomando decisiones que le ayuden a alcanzar sus metas.

Un organismo apto para mantener la erección firme, capacidad eyaculatoria y reproductiva, puede (y debe) conservarse hasta muy avanzada edad, si se atiende cada necesidad física y mental en tiempo y oportunidad.

Cada año que trascurre en la historia de la humanidad, el índice de longevidad alcanzado es mayor; nuestro promedio de vida actual supera los 70 años... hay que vivirlos a plenitud. ¡Cuide su erección, vigile lo que come! \$

**www.sexologosilvestrefaya.com**

Fuente: Licenciada en Nutrición Eliana Ortega.