

El balance es la clave



Foto: Archivo Siglo Nuevo

Ímpetu sexual y alimentación

La sexualidad se ve fuertemente influenciada por la respiración correcta, la alimentación balanceada y el ejercicio adecuado. Esta suma de elementos, aunada a la genética y la influencia psicológica que ejerce la pareja, hace la diferencia en términos de libido y placer.

POR: **Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya**

La mayoría de las personas se alimentan de tres a cinco veces al día. En general lo hacen motivados por el placer que obtienen comiendo ciertos alimentos y no por cómo los nutran. Los estudios sobre la nutrición humana informan que la cultura determina qué alimentos son aceptados y cuáles son rechazados, por ello, en algunos países comen animales, insectos, plantas y frutas que en otros se rechazan.

La adecuada alimentación favorecerá la nutrición y el equilibrio interno del ser humano, quien a través de las papilas gustativas distingue sensaciones como dulce, salado, amargo, ácido, y actualmente se ha agregado la sensación umami, provocada ante la adición del glutamato monosódico, sustancia que provoca un incremento en el sabor de los alimentos.

El gusto y el olfato son determinantes para la decisión humana de ingerir o rechazar ciertos alimentos, agregándose la orientación cultural regional o localista que considera aceptables o rechazables algunos sabores.

La decisión de alimentarse aunque se conozca el efecto pernicioso de un alimento se ve influida por la reacción adversa que produzca; si es inmediata, como sucede ante el picante; o si es lenta o posterior, como en el caso de la carne de cerdo, que sube el colesterol, o los postres, que aumentan los niveles de glucosa. La dieta humana es adquirida e influenciada por la publicidad, lo que hace aún más difícil una alimentación sana.

ALIMENTANDOSE PARA EL SEXO

El viejo adagio que dice que “sólo se antoja lo que está prohibido, es pecado o engorda”, es una muestra de la frágil naturaleza humana.

Hombres y mujeres se enfrentan a diario a la alternativa de qué

Alimentos grasos pero sabrosos, incrementarán el colesterol y este afectará la viscosidad de la sangre, que a su vez impedirá al varón una erección firme. Una sangre llena de grasa le predispondrá a una embolia

comer, cuándo, dónde y en qué cantidad. Y si la decisión la van a tomar exclusivamente por el apetito, entonces la situación se agravará en cuanto al efecto sobre su sexualidad.

El ímpetu sexual es básicamente el impulso sexual que lleva a la pareja a disfrutarse a través de caricias, besos y el coito. Alimentos grasos pero sabrosos, incrementarán el colesterol y este afectará la viscosidad de la sangre, que a su vez impedirá al varón una erección firme. Una sangre llena de grasa le predispondrá a una embolia o infarto y a su vida sexual le provocará una erección débil.

Comer alimentos grasos le brindará placer inmediato al comerlos y



Heidi Klum. Foto: Carl's Jr

le generará una inmensa frustración cada vez que quiera obtener una erección sin problemas.

La glucosa es el energizante por excelencia, la gasolina que necesita el cuerpo para funcionar. Sin embargo, el arrancón rápido que produce un postre incrementa la glucosa sanguínea y perjudica la respuesta eréctil del varón.

La mejor manera de llenarse de energía es recurrir a alimentos con glucosa de absorción lenta, como el arroz y la avena integral, las legumbres y los frutos secos, de tal mane-

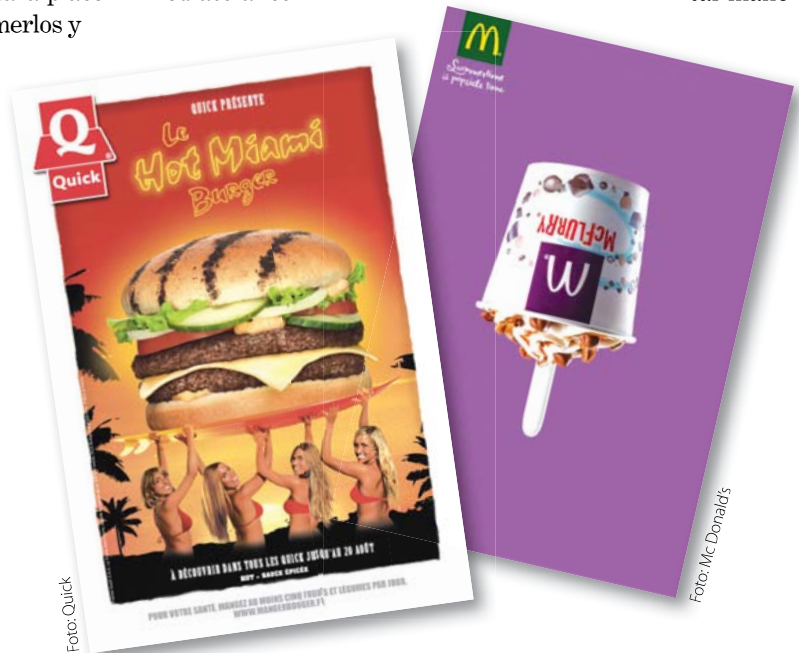


Foto: Quick

Foto: Mc Donald's

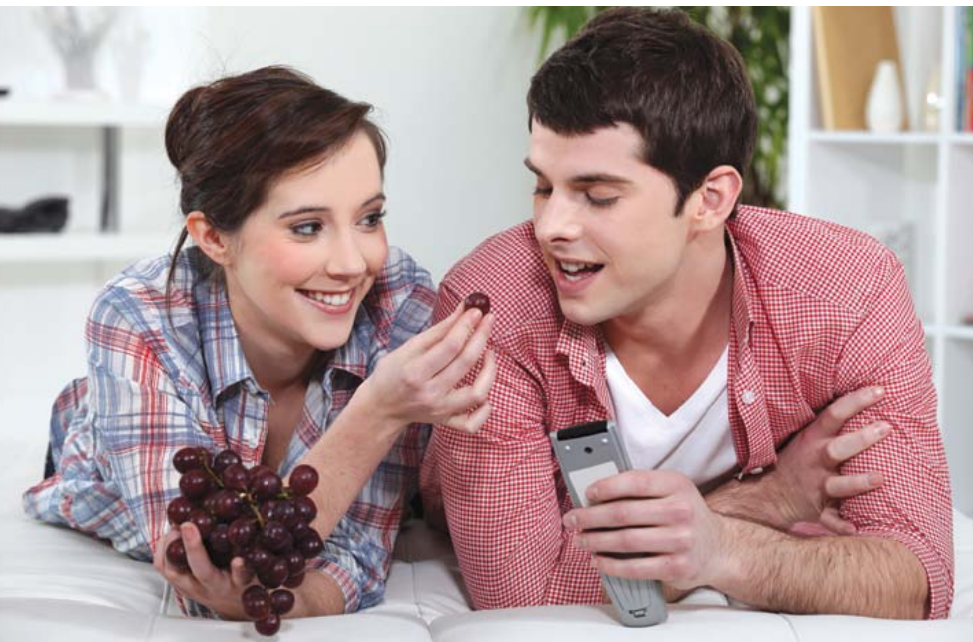


Foto: Archivo Siglo Nuevo

ra que la energía producida por la glucosa se asimile lentamente.

La sal se considera indispensable para sazonar los alimentos, sólo que su uso indiscriminado puede afectar la presión arterial y por consiguiente la erección en el varón y la respuesta eréctil del clítoris en la mujer.

Todo el proceso de incremento de la sensibilidad de la piel durante las caricias sexuales es en gran parte debida al aumento del flujo sanguíneo, mismo que comiendo sal en exceso elevará su velocidad de circulación.

Hombres y mujeres requieren durante la fase de excitación una circulación sanguínea efectiva y dentro de la norma, a fin de llevar oxígeno, nutrientes y hormonas a cada célula de su cuerpo. Quienes padecen de hipertensión arterial o utilizan sal común en exceso se estarán autossaboteando sexualmente.

Tomarse una copa antes o durante el encuentro sexual puede ser una buena idea para relajar un poco el estrés de la vida cotidiana o para relajar la tensión nerviosa que significa quitarse la ropa y tener relaciones sexuales.

Una copa puede ayudar a una relación sexual complaciente, reconociendo esta conducta como “indulgencia alcohólica”. Una línea divisoria entre una ayuda psicológica y un exceso de alcohol puede llevar a incapacitar a hombres y mujeres para un momento de placer sexual. Si se va a beber alcohol, tiene que hacerse con moderación, ya que de lo contrario la persona en cuestión terminará sedada, dormida.

COMIENDO DESORDENADAMENTE

Si la decisión tomada es comer como las cosas se vayan dando, entonces los alimentos ricos en carbohidratos de energía inmediata, ricos en grasa y condimentados, crearán una cascada energética que provocará incremento de peso y disminución de la libido, situaciones asociadas a sueño letárgico y un apetito voraz. Sexualidad y alimentación parecen desunidas, mas no lo son.

Una pareja desordenada en su alimentación obstaculizará que la relación sexual sea complaciente

y requerirá tarde o temprano de algún tipo de apoyo médico o psicológico para recuperar su capacidad sexual. El no presentar síntomas aparentes no es indicador de salud.

Con frecuencia los hallazgos clínicos se dan de manera incidental, cuando la persona acude a revisión por una cosa y los exámenes de laboratorio o gabinete dan una confirmación médica de algo que no se estaba buscando.

SEXO, PLACER Y ALIMENTACIÓN

La orientación nutricional con un especialista hará la diferencia entre vivir para comer y comer para vivir, considerando vivir, una vida sexual satisfactoria.

El deseo sexual, la excitación y el orgasmo masculino y femenino son fuertemente influidos por la forma en que se distribuyen los alimentos que se consumen a diario.

Ningún alimento de por sí es nocivo para el cuerpo, su exceso o deficiencia sí. Acudir a valoración nutricional y apegarse a un régimen alimenticio armónico, actividad física e intelectual, así como una buena relación emocional y espiritual con la pareja, son la base de un mejor goce sexual. ♦

www.sexologosilvestrefaya.com



Foto: Archivo Siglo Nuevo