

*Addio a regali costosi, viaggi esotici e cene in ristoranti lussuosi. Per cementare il rapporto di coppia basta ritrovarsi davanti ai fornelli e lasciarsi inebriare dai profumi che solleticano i sensi. Parola del nutrizionista Pietro Migliaccio, che tra gli alimenti da preferire elegge il pollo come nuovo ingrediente segreto della passione: “È leggero, facile da cucinare ed è ricco di serotonina, un neurotrasmettitore che dona serenità e allontana lo stress accumulato durante la giornata”*



Prof. Pietro Migliaccio - Medico

Nutrizionista, Presidente della Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione

5 agosto 2015 - Mancanza di affinità? Dimenticate oroscopi e terapie di coppia, lunghi viaggi e regali costosi. Cucinare e mangiare insieme può aiutare a riportare la serenità nella coppia e consolidare il rapporto prendendolo per la gola. Grazie alla Cooking Therapy, la terapia alternativa che riduce lo stress e le incomprensioni, è possibile recuperare il tempo perso e guadagnare attimi di serenità nel rapporto a due. Soprattutto la sera, dopo una lunga giornata lavorativa, fare la spesa insieme e ritrovarsi tra i fornelli

può essere un buon momento per liberare la mente, armarsi di creatività e ritrovare la complicità con il partner a partire proprio dall'organizzazione della cena.

Il consiglio arriva dal nutrizionista Pietro Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.), che al posto dei luoghi comuni sui cibi afrodisiaci, promuove il pollo tra quelli migliori per riaccendere e cementare il rapporto di coppia: "È un alimento perfetto per una serata a due – spiega – facile da cucinare, leggero e pieno di nutrienti che aiutano a combattere lo stress e a riportare l'armonia".

### **Cooking Therapy: ritrovare l'armonia di coppia partendo da una buona cena**

Gli italiani, presi dal lavoro e dagli incalzanti ritmi quotidiani, dedicano sempre meno tempo alle relazioni di coppia. Lo confermano anche le ultime statistiche elaborate dall'ISTAT nel 2013, che per la prima volta registrano il numero di matrimoni sotto quota 200 mila. Con il cambiare delle condizioni economiche e sociali cambiano inevitabilmente anche gli stili di vita e le abitudini degli italiani che, presi dalla routine della vita quotidiana, spesso riescono a dedicare davvero pochissimo tempo alla vita a due. Se si aggiungono poi la riduzione della tolleranza nei rapporti di coppia e la scarsa volontà di sacrificio e adattamento, si comprende il perché di tante crisi coniugali.

Che siano donne o uomini, infatti, gli italiani sono sempre più presi da ritmi lavorativi incessanti e prolungati, viaggi di lavoro, riunioni o attività sportive che rendono difficile dare la giusta attenzione al rapporto di coppia. Diventa fondamentale il weekend ma, prima di arrivare al fine settimana, è bene cercare di ristabilire la serenità in casa giorno per giorno, ritagliandosi momenti per ritrovarsi e raccontarsi la propria giornata, come può essere quello della spesa fatta insieme, decidendo cosa acquistare e, soprattutto, quello della cena serale: "Quando è possibile – consiglia Migliaccio – recatevi con il vostro compagno o compagna a fare la spesa per scegliere gli alimenti che più vi piacciono e cucinate insieme, sarà un modo per rinforzare la vostra intesa e rendere piacevole un impegno che può risultare a volte monotono".



Cucinare insieme diventa allora una preziosa occasione per ritrovarsi con chi si ama, confrontarsi e risolvere i piccoli problemi quotidiani,

condividere i traguardi personali e organizzare i nuovi impegni. Trafficare tra i fornelli potrebbe rivelarsi il momento adatto per creare nuovi stimoli e promesse a breve termine. Ma cosa cucinare?

“I pasti costituiti da alimenti semplici, leggeri e facilmente digeribili – afferma il Prof. Migliaccio – possono aiutare ad attenuare i malumori. Sono tanti gli alimenti amici dell’eros con cui poter sperimentare: spezie, prodotti della pesca, cioccolato, ginseng. Tra questi c’è anche il pollo, che ha un contenuto di grassi modesto ed è leggero, soluzione ideale per debellare la sonnolenza post cena derivante da un organismo appesantito e dedicarsi così al proprio partner”.

### **Il pollo è il nuovo afrodisiaco. Ecco i consigli del prof. Migliaccio per prepararlo**

Il cibo è unione, condivisione e gratificazione e i tanti alimenti presenti oggi sul mercato aiutano ad organizzare pasti gustosi che piacciono a tutti. Tra i cibi che uniscono c’è sicuramente il pollo: “È ricco di proteine – 22% in media spiega Migliaccio – e dell’amminoacido triptofano che partecipa a molti processi biologici tra i quali la sintesi della serotonina, un neurotrasmettitore che dona serenità e allontana lo stress accumulato durante la giornata. Inoltre può aiutare mantenersi in forma seguendo una corretta alimentazione per piacere a sé stessi e sentirsi meglio con il partner. Anche in questo caso il pollo può essere di aiuto perché apporta una quantità di calorie ridotta rispetto alle altre carni e pertanto adatta a mantenere il peso ideale”.

Il pollo può essere cucinato semplicemente con olio e rosmarino al forno o in padella oppure insaporito con salse e spezie come il curry e lo zenzero. In questo periodo storico in cui la vita di coppia e familiare è influenzata anche dalla crisi economica, la scelta di un alimento come il pollo è anche molto conveniente: pollo intero o fusi di pollo, petto o cosce offrono al consumatore proteine di elevato valore biologico a un prezzo davvero competitivo rispetto agli altri tipi di carne. Inoltre la preparazione, specialmente di petto e fuso di pollo, richiede poco tempo in cucina e questo può essere un altro elemento favorevole per chi arriva a casa tardi la sera ma non vuole rinunciare ad un buon pasto caldo e gustoso insieme ai propri cari. Per chi invece vuole ritrovare o mantenere accesa l’intesa con il partner si può preparare del pollo utilizzando ingredienti “afrodisiaci” come i funghi, il peperoncino, il pepe, lo champagne.



**ricette a base di pollo**

**I cibi “amici dell’eros” per gustose**

Il potere afrodisiaco di alcuni cibi è un argomento molto antico: già nel XV secolo, infatti, vari testi si interessavano a questo problema cercando di approfondire la credenza popolare che attribuiva ad alcuni alimenti la proprietà di stimolare l'attività sessuale. Tra questi molti sono spezie come il peperoncino, la noce moscata, il pepe, lo zenzero, i chiodi di garofano, la cannella e lo zafferano; i prodotti della pesca quali ostriche, aragoste, astice ed altri crostacei e caviale; diversi prodotti di origine vegetale quali il sedano, gli asparagi, alcuni tipi di funghi, il tartufo; lo champagne e il ginseng.

In generale, l'attribuzione delle proprietà erotizzanti di questi alimenti potrebbero riguardare semplicemente la loro forma (funghi, asparagi), il loro particolare aroma (spezie, tartufi), oppure ricondursi alla capacità di creare un'atmosfera stimolante, basti pensare a una tavola imbandita con pollo allo champagne e fragole oppure con pollo e sedano e per finire una mousse al cioccolato!

“È stato dimostrato – spiega il prof. Migliaccio – che nel sedano ed in altri vegetali è presente la protodioscina, una sostanza in grado di essere convertita in DHEA (De-Hydro-Epi-Androsterone), un ormone importante per la funzione sessuale. Il Ginseng, radice utilizzata nella medicina tradizionale cinese, contiene, invece, glucosidi ad attività tonico-stimolante in grado di migliorare l'efficienza muscolare ed aumentare le prestazioni fisiche. Anche se non esistono prove scientifiche che dimostrino il potere afrodisiaco di alcuni alimenti, non escludiamo la possibilità che la loro assunzione possa in qualche modo accrescere il desiderio sessuale ed influire positivamente sui rapporti di coppia”.

È allora possibile ipotizzare che siano presenti nella composizione chimica dei cibi afrodisiaci, o in alcuni di essi, uno o più elementi o composti, ancora sconosciuti, che singolarmente o in modo sinergico possano interagire stimolando la produzione di neurotrasmettitori o altri composti biologici in grado di influenzare il desiderio sia nella donna che nell'uomo.

“Per mantenere la forma fisica e rafforzare il proprio rapporto – conclude Migliaccio – il pollo, le spezie, il pesce e i crostacei sono alimenti che non devono mai mancare nei pasti della coppia. Questi cibi forniscono energia, proteine nobili, vitamine e minerali che aiutano a migliorare le prestazioni sessuali e a fornire gli ingredienti fondamentali per il benessere e l'amore del rapporto a due”.

*fonte: ufficio stampa*