



NUTRIÇÃO, SAÚDE CARDIOVASCULAR E AFRODISÍACOS: ALIMENTOS QUE POTENCIALIZAM O DESEMPENHO SEXUAL NOS HOMENS.

JULIANA KAROLINA DÓRIA MOTA; RENATA CRISTINA BEZERRA RODRIGUES

Introdução: A saúde sexual é um processo complexo e multidimensional coordenado pelos sistemas neurológico, endócrino e vascular. As disfunções sexuais representam um problema médico e psicológico que afeta adversamente a saúde física, o bem-estar emocional, a autoestima, imagem corporal, relações interpessoais e saúde física em geral, incluindo fertilidade. Um estimulante sexual, ou afrodisíaco, é definido como qualquer alimento ou droga que desperta o instinto sexual, induz o desejo venéreo e melhora o desempenho sexual. Desde o início da história registrada, muitas substâncias têm sido usadas com o propósito de aumentar a sexualidade. Algumas delas tiveram sucesso e sua reputação foi transmitida ao longo dos milênios na literatura e no imaginário popular. Apesar de ser necessária a manutenção do mito do alimento afrodisíaco, muitos dos alimentos são, de fato, dotados de substâncias que colaboram no vigor sexual masculino. **Objetivo:** Descrever os alimentos que potencializam o desempenho sexual nos homens. **Metodologia:** Revisão bibliográfica do tipo qualitativa, descritiva, de publicações realizadas entre 2010 e 2020 nas bases de dados PubMed, Scielo, Google acadêmico e Lilacs. Ao fim das análises dos textos, sete atenderam aos critérios e foram incluídos nesta revisão. **Resultados:** Potássio, selênio, zinco, equivalente de folato, fósforo e vitamina E auxiliam no correto funcionamento cardiovascular, melhorando o fluxo sanguíneo, colaborando com o preenchimento do corpo cavernoso e, assim, permitindo a ereção. Estes nutrientes podem ser encontrados nos alimentos citados na literatura como afrodisíacos e os que, de fato, comprovaram sua eficácia no desempenho sexual foram mel, canela, cravo, erva doce, gengibre, uva, café, alho e pimenta preta. Dentre os alimentos pesquisados, o chocolate ficou em destaque, como um dos alimentos mais completos nutricionalmente e funcionalmente no desempenho sexual masculino. **Conclusão:** A alimentação possui grande influência cultural, de acordo com o simbolismo criado em torno dela. Deve-se ter cautela no consumo de substâncias desconhecidas, devido risco de intoxicação que pode ser fatal. O nutricionista é um cientista dos alimentos e, por meio da educação nutricional, pode dar este suporte, melhorando os hábitos alimentares, a saúde cardiovascular e sexual, o bem-estar e, consequentemente, prevenindo intoxicação por substâncias desconhecidas.

Palavras-chave: Afrodisíacos, Saúde cardiovascular, Atividade sexual.