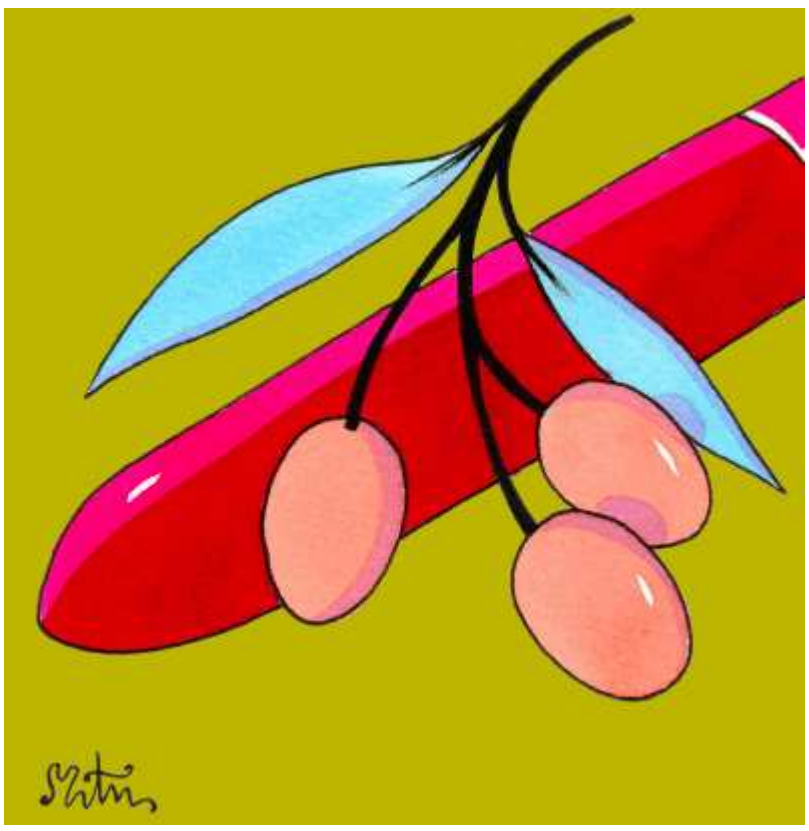
soitu.es | sexo

Oliva y virgen, el aceite del sexo

Archivado en: sexo, aceite, salud

Por M. PÉREZ, J. J. BORRÁS Y X. ZUBIETA (SOITU.ES) Actualizado 20-03-2009 22:34 CET

Fue Nacho Vidal quien disparó las ventas del aceite de oliva de Enguera (Valencia) su pueblo natal, al afirmar que su secreto era el aceite… de Enguera. La broma podría no ser tanta a juzgar por las propiedades que la investigación nos desvela día a día. Aceite de oliva, virgen o no, perderlo o lubricarse bien… **Nuestro lenguaje cotidiano abunda en dobles sentidos recurriendo al aceite**, sus propiedades y características. Quizá por lo cotidiano de su presencia, a la par que su potencial aptitud para facilitarnos cotas de placer al paladar, ha venido evocando el universo de lo sensual.



M. A. Martín

Para comenzar, el aceite de oliva **no se libra del honor de pertenecer a la larga lista de alimentos a los que se atribuyen propiedades afrodisíacas**. Hasta el estado de Israel publicita la venta de su aceite nacional extra virgen y kosher, naturalmente, haciendo referencia a sus propiedades afrodisíacas. Cómo no, se hace alusión a su **contenido en vitamina E** como posible 'explicación'. Vitamina de la que también se ha abusado en relación a sus pretendidas propiedades prosexuales. Lo cierto es que se dicen afrodisíacos tantos alimentos que lo único que parece obvio es que **una buena nutrición —en cantidad y calidad— sitúa en las mejores condiciones para el goce sexual**. No es menos sensual el uso del aceite de oliva como lubricante corporal, incluso genital, llegado el caso y a falta de otros recursos. Con tal fin se comercializa con diversos aromas para satisfacer el capricho de cada ocasión.

No terminan ahí las virtudes del aceite de oliva. Nobuyo Maeda y Jesús de la Osada —esposa y colaborador respectivamente del doctor Oliver Smithies, premio Nobel de Medicina en 2007— investigan desde hace años las propiedades del aceite de oliva virgen extra en el **retraso del desarrollo de la arteriosclerosis**. En concreto, el aceite de oliva posee componentes beneficiosos para tratar las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y el envejecimiento. Dichos investigadores plantearon el pasado año 2008 en el segundo Congreso Internacional sobre Aceite de Oliva y Salud celebrado entre Córdoba y Jaén, las nuevas líneas de investigación sobre los efectos del aceita de oliva también sobre las enfermedades metabólicas, que están aportando datos sobre sus **beneficios para el control de la obesidad, el síndrome metabólico, la diabetes y las disfunciones sexuales.**

En el caso de la salud sexual, recordemos que la capacidad de adaptación a los diferentes estados, desde el reposo hasta la excitación y orgasmo de los genitales, se debe al tejido eréctil que los constituye. En el hombre, los llamados cuerpos cavernosos y el cuerpo esponjoso y en la mujer, el clítoris y sus raíces —que se extienden ampliamente bajo los labios mayores— así como los propios labios menores (llamados 'ninfas') de la vulva, son estructuras ricamente vascularizadas —es decir, constituidas en buena medida por tejido vascular—, de forma que poseen la capacidad, en respuesta a los pertinentes estímulos nerviosos, de acumular sangre durante las fases de excitación sexual, lo que se traduce en la erección del pene y clítoris respectivamente, así como el incremento de la lubricación vaginal femenina. Es fácil concluir, pues, que **todo aquello que favorezca el estado de salud del sistema vascular está, además, promoviendo la salud sexual**. Es por ello que también las dificultades en la capacidad de respuesta de erección del hombre constituyen lo que se denomina un 'síntoma centinela' de posibles trastornos vasculares, puesto que, con frecuencia, de dos a tres años antes de otra sintomatología, suele presentarse la disfunción eréctil en el varón con problemas vasculares.

A la larga lista de contribuciones a la salud sexual del aceite de oliva virgen, no hay que olvidar la apuntada por el grupo de investigación de la Universidad de Granada dirigido por Andrés García-Granados, que parece haber descubierto que **el ácido maslínico, producto natural extraído del aceite de oliva, tiene la capacidad de inhibir la acción de la proteasa del virus de inmunodeficiencia humana (VIH)**, impidiendo que éste forme nuevas copias que se expandan por el cuerpo humano. Este hallazgo abre la posibilidad de desarrollo de nuevos fármacos para el tratamiento del sida. Eso sí, con esto, no queremos decir que el consumo de aceite impida el contagio.

Otros aceites también tienen sus virtudes prosexuales, por ejemplo el de soja, pero bien está recordar que siendo nuestro país uno de los mayores y mejores productores de aceite de oliva, parece sensato que **aprovechemos este elemento básico de la llamada dieta mediterránea** que por dentro, ingerido, además de darnos placer al paladar, contribuye a la promoción de nuestra salud sexual; y por fuera, **sensualmente aplicado sobre el cuerpo**, suscita nuestra capacidad erótica incitando al vínculo del placer.

¿Has considerado alguna vez el consumo de aceite de oliva virgen atendiendo a sus propiedades sobre la salud sexual? ¿En la elección de la composición de la cesta de tu compra, tienes en consideración el posible beneficio sobre tu salud sexual de lo que vas a consumir? ¿Y lo haces cuando escoges un menú en un restaurante?