

**Salute** | Uno studio dimostra gli effetti «benefici» del consumo del frutto

## Più sesso con una mela al giorno

**C'**è da giurare che qualche pubblicitario non si farà scappare l'occasione per orchestrare una nuova campagna di marketing. Sarebbe difficile, d'altra parte, trovare argomenti più convincenti per vendere le mele trentine. Uno studio scientifico sostiene infatti che il consumo di mele va di pari passo con un miglioramento dell'attività sessuale. La mela, insomma, è sempre più il frutto del peccato.

P. TODESCO

A PAGINA **19**



# La mela fa bene all'attività sessuale

## *Mangiarne una al giorno aiuta grazie alla florizina*

**PATRIZIA TODESCO**

La mela è il frutto del peccato? Questa convinzione trova oggi un supporto scientifico. Le mele, tra le varie proprietà che hanno, aiutano anche sul piano sessuale.

Il dottor Tommaso Cai, dell'Unità operativa multizonale di Urologia diretta dal primario Gianni Malossini, in collaborazione con altri dipartimenti urologici italiani, con l'Unità operativa di ginecologia dell'ospedale Santa Chiara e con il Centro ricerca ed Innova-

Nello studio  
sono state coinvolte  
738 donne sane  
tra i 18 e i 45 anni  
I benefici soprattutto  
sulla lubrificazione

zione della Fondazione Edmund Mach, ha recentemente pubblicato su una prestigiosa rivista medica internazionale «Archives of Gynecology and Obstetrics» i risultati di un studio condotto su 738 giovani donne, abitanti nel Trentino ed in Toscana, che dimostra come l'utilizzo di mele è correlato con una migliore sessualità.

Dopo il via libera al vino e alla cioccolata, dunque, promosse a pieni voti anche le mele, di qualunque provenienza purché con la buccia.

Lo studio basa i suoi presupposti sul fatto che nella mela è contenuta un'importante sostanza ad azione fitoestrogenica, la florizina. Infatti, questa so-

stanza ha proprietà benefiche sull'organismo femminile, non solo perché rappresenta anche un potente antiossidante, ma soprattutto perché può simulare gli effetti benefici degli estrogeni. «Nel nostro studio - sottolinea Cai - l'effetto benefico sulla sessualità femminile delle mele è dimostrato da un più alto punteggio che le giovani donne che mangiano più mele raggiungono ad un questionario internazionalmente riconosciuto (il Female Sexual Function Index) sulla sessualità. Infatti, queste donne riportano una «soddisfazione sessuale» più alta rispetto a quelle di pari età e di pari caratteristiche che, però, consumano poche mele». Il fatto di aver arruolato donne sia in Trentino che in Toscana, spiega Cai, è stato necessario per dimostrare che l'utilizzo di mele è il fattore determinante la migliore sessualità, indipendentemente dall'ambiente e dalla provenienza. Tale studio si inserisce nel panorama di studi che dimostrano come l'utilizzo di mele è correlato con un migliore stato di salute, dovuto alle molte proprietà benefiche dei componenti della mela. Infatti, non è certamente un caso se la mela viene utilizzata per fare riferimento ad uno stile di vita, dieta, regime alimentare e salute.

Le pazienti «arruolate» per lo studio erano tutte donne sane di età compresa tra i 18 e i 45 anni. Le persone erano sane, con una vita sessuale regolare con un singolo partner negli ultimi tre mesi. Le donne sono state distinte in due gruppi. Nel primo sono state inserite coloro che mangiavano almeno una o due mele al giorno e nell'altro coloro che mangiavano nessuna mela o comunque meno di una mela ogni tre giorni. Il dato del gruppo delle mangiatrici di mele ha dato risultati notevolmente migliori soprattutto sul fronte della lubrificazione. Piuttosto simili, invece, i risultati sul

desiderio (solo leggermente superiore), il raggiungimento dell'orgasmo. «In conclusione - si legge nell'articolo pubblicato - l'uso quotidiano della mela è associato a migliori risultati nel test in pazienti di sesso femminile sessualmente attive con un aumento sia della lubrificazione che della funzione sessuale in generale. Sebbene questi risultati debbano essere interpretati con una certa cautela dovuta alla piccola dimensione del campione del paziente, si può dire al momento che l'assunzione mela al giorno potrebbe migliorare la qualità della vita sessuale in giovani donne sessualmente attive».

Un risultato che farà certamente sorridere i produttori di mele trentini. Da oggi hanno un'arma in più per pubblicizzare questo frutto dalle innumerevoli proprietà.



## **Ok anche vino e cioccolato**

In precedenza erano state condotte analoghe ricerche anche su altri alimenti. Uno studio aveva rivelato che i livelli di desiderio sessuale sono più alti nelle donne bevitrici moderate di vino rosso rispetto a quelle che preferiscono altre bevande alcoliche o che sono astemie. Stesso discorso per il cioccolato.