

Alimentación y sexualidad en la adultez

Eating and sexuality in adulthood

Muñoz-Bowen Angela Elinora

Médico, Especialista en Orientación Familiar Integral,
Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador.
Correo: elinambowen@gmail.com

RESUMEN

En este documento, se analiza la interconexión entre alimentación y sexualidad en la etapa de la adultez. Los cambios en el cuerpo y el metabolismo relacionados con la edad pueden afectar los deseos y las respuestas sexuales de una persona. Se revisan varios estudios que investigan el impacto de la nutrición y las conductas alimentarias en la función y el deseo sexual de los adultos. Se enfatiza la importancia de mantener la salud vascular y hormonal, que son componentes esenciales de la respuesta sexual. Se advierte que se requiere más estudio para comprender completamente estas conexiones y que algunos casos carecen de evidencia concluyente. También se discute cómo los efectos psicológicos de los alimentos en la autopercepción y la confianza corporal pueden afectar la forma en que esa persona percibe su propia sexualidad. En última instancia, el artículo enfatiza la importancia de tener en cuenta la dieta como un elemento crucial de la salud sexual en la edad adulta, fomentando un enfoque holístico que combina una dieta equilibrada con una comunicación abierta sobre la intimidad y el bienestar sexual en las relaciones de pareja.

Palabras claves: Alimentación, Sexualidad, Adultez.

ABSTRACT

In this document, the interconnection between food and sexuality in the stage of adulthood is analyzed. Age-related changes in the body and metabolism can affect a person's sexual desires and responses. Several studies investigating the impact of nutrition and eating behaviors on sexual function and desire in adults are reviewed. The importance of maintaining vascular and hormonal health, which are essential components of the sexual response, is emphasized. It is cautioned that further study is required to fully understand these connections and that some cases lack conclusive evidence. It also discusses how the psychological effects of food on self-perception and body confidence can affect the way a person perceives their own sexuality. Ultimately, the article emphasizes the importance of considering diet as a crucial element of sexual health in adulthood, encouraging a holistic approach that combines a balanced diet with open communication about intimacy and sexual well-being in women. Couple relationships.

Keywords: Food, Sexuality, Adulthood.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 07 de octubre de 2020.

Fecha de aceptación: 17 de diciembre de 2020.

Fecha de publicación: 20 de enero de 2021.



1. INTRODUCCIÓN

Ha habido un aumento en el interés por el estudio científico de la relación entre la sexualidad adulta y la comida. Los cambios biológicos, hormonales y psicológicos que ocurren durante el curso del ciclo de vida de una persona pueden tener un impacto en cómo se sienten con respecto a su salud sexual (Mengual et al., 2018). Comprender cómo la dieta afecta la función y el deseo sexual en adultos se ha convertido en un tema relevante y pertinente para la salud integral, a pesar de que la relación entre estos dos aspectos puede parecer compleja y multifacética.

La calidad y la frecuencia de las actividades sexuales pueden cambiar a medida que una persona llega a la edad adulta debido a cambios fisiológicos (Diamond, 2020). La variabilidad en las respuestas sexuales se puede atribuir a cambios en el flujo sanguíneo, la producción de hormonas y la salud vascular. Una alimentación adecuada y equilibrada puede influir en la salud sexual al preservar el correcto funcionamiento hormonal y cardiovascular, además de aportar los nutrientes esenciales para el funcionamiento general del organismo. En este contexto, la nutrición emerge como un potencial factor modulador de estos procesos.

Es crucial comprender que la conexión entre la alimentación y la sexualidad no siempre es directa o lineal. La forma en que una persona percibe su propia sexualidad está influenciada por factores psicológicos, sociales y culturales, que también pueden tener un impacto en los hábitos alimentarios. En algunos casos, la falta de evidencia concluyente solo sirve para resaltar la necesidad de un estudio más profundo para comprender completamente estas complejas interacciones.

2. ALIMENTACIÓN EN LA ADULTEZ

En cada etapa de la vida, incluida la edad adulta, la dieta juega un papel fundamental en la salud y el bienestar de una persona (Astiasarán et al., 2007). Debido a los cambios fisiológicos, metabólicos y de estilo de vida que pueden

afectar la salud general a medida que las personas ingresan a esta etapa de la vida, los hábitos alimenticios se vuelven más importantes (López de Blanco & Carmona, 2005).

A medida que el metabolismo se ralentiza gradualmente en la edad adulta, los requerimientos calóricos pueden disminuir. Esto requiere prestar más atención a la calidad de los alimentos, asegurándose de que sean ricos en nutrientes y suficientes en relación con las calorías ingeridas (Rodríguez Escobar et al., 2020).

El cuerpo recibe los nutrientes esenciales que necesita de una dieta balanceada, que incluye una variedad de alimentos, para mantener la función celular, la salud ósea y la vitalidad general (José et al., 2014). Sin embargo, comer como adulto involucra más que solo su salud física. Los patrones de alimentación pueden tener un impacto en el bienestar mental y emocional de una persona. Una dieta saludable bien balanceada y variada puede mejorar el estado de ánimo, el enfoque y la capacidad de defenderse de los trastornos neurológicos.

3. SEXUALIDAD EN LA ADULTEZ

Un aspecto complejo de la vida humana, la sexualidad adulta cambia en respuesta a una variedad de factores biológicos, emocionales, sociales y psicológicos (Choza Armenta, 2017). A medida que una persona llega a la edad adulta, los cambios en su vida pueden tener un impacto en la forma en que se expresa y se satisface sexualmente (Da Silva Brêtas et al., 2018).

A diferencia de la juventud, cuando la sexualidad puede caracterizarse principalmente por la exploración y la novedad, la edad adulta suele traer consigo una mayor comprensión de las preferencias y necesidades personales (Torres Mencía & Rodríguez-Martín, 2020). La mayoría de las relaciones en esta etapa son duraderas y estables, lo que puede ofrecer una base sólida para la intimidad tanto a nivel sexual como emocional. Sin embargo, también puede haber dificultades que repercutan en la calidad de tu vida sexual, como el aburrimiento o el estrés habitual (Louro, 2019).

Es esencial reconocer que la sexualidad en la adultez es diversa y única para cada individuo. Las orientaciones sexuales, las identidades de género y las preferencias de los individuos pueden diferir mucho, y cada uno ha experimentado estos problemas de una manera única.

4. CONCLUSIONES

En conclusión, el vínculo entre nutrición y sexualidad adulta enfatiza la importancia de tener en cuenta la nutrición como un factor crucial para la salud sexual a lo largo de la vida. Aunque la sexualidad es un fenómeno complejo influido por factores biológicos, psicológicos y sociales, la dieta es fundamental para suministrar los nutrientes necesarios para mantener en buen estado los sistemas cardiovascular, hormonal y metabólico. Varios estudios respaldan la idea de que una dieta sana y equilibrada puede mejorar la función sexual. Por lo tanto, una dieta que promueva la salud general del cuerpo puede tener un efecto favorable en la respuesta y satisfacción sexual de los adultos. Sin embargo, es fundamental reconocer que la relación entre alimentación y sexualidad es compleja y puede variar según las circunstancias individuales.

REFERENCIAS

- Astiasarán Anchía, I., Martínez Hernández, J. A., & Muñoz Hornillos, M. (2007). Claves para una alimentación óptima: qué nos aportan los alimentos y cómo utilizarlos a lo largo de la vida. Ediciones Díaz de Santos.
- Choza Armenta, J. L. (2017). Antropología de la sexualidad. Thémata.
- Da Silva Brêtas, J. R., de Moraes, S. P., & Zanatta, L. F. (2018). Sexualidad y juventud: experiencias y repercusiones. ALTERIDAD. Revista de Educación, 13(2), 192-203.
- Diamond, J. (2020). ¿Por qué es divertido el sexo?: la evolución de la sexualidad humana. Debate.
- José, B. P. P., Coral, C. B. S., Carmen, G. C., & Carlos, I. R. (2014). Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte. Editorial UNED.

- López de Blanco, M., & Carmona, A. (2005). La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. In *Anales Venezolanos de Nutrición* (Vol. 18, No. 1, pp. 90-104). Fundación Bengoa.
- Louro, G. L. (2019). Currículo, género y sexualidad. Lo “normal”, lo “diferente” y lo “excéntrico”. *Descentrada*, 3(1), e065-e065.
- Mengual, V. M., Ceccato, R., García, J. E. N., Chaves, I., & Llario, M. D. G. (2018). Actitudes hacia la sexualidad y bienestar psicológico en personas mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1).
- Rodríguez Escobar, G., Bohórquez Fernández, S., Povea de Ruiz, H., Mejía Mejía, O., Páez Rojas, P., Suárez Obando, F., ... & Rodríguez, M. V. (2020). Alimentación y nutrición aplicada.
- Torres Mencía, S., & Rodríguez-Martín, B. (2020). Percepciones de la sexualidad en personas mayores: una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista española de salud pública*, 93, e201909059.