



**Yahoo! Noticias**

Buscar  en todas las noticias  por

[Inicio](#) [Portada](#) [España](#) [Local](#) [Mundo](#) [Economía](#) [Cultura](#) [Sociedad](#) [Insólitas](#) [Salud](#) [Tecnología](#)

[Reuters](#) | [AFP](#) | [Europa Press](#) | [Fotos](#) | [Vídeos](#)

7 de noviembre de 2004, 17h30

## Las personas que tienen una actividad sexual satisfactoria cuentan con una mayor esperanza de vida, según un experto



[Foto ampliada](#)

VALENCIA, 7 (EUROPA PRESS)

El profesor Manuel Castillo, de la Universidad de Granada, indicó hoy, en el III Congreso de la Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad (SEMAL), que se celebra en Valencia, que las personas que tienen una actividad sexual satisfactoria "cuentan con una mayor esperanza de vida".

Castillo señaló que la práctica del sexo alarga la vida y explicó que esta afirmación está basada en datos científicos procedentes de distintos estudios realizados con una amplia muestra poblacional, manifestaron fuentes de la organización del congreso.

"La práctica sexual es el tipo de actividad fisiológica que más influye en el ánimo y en el bienestar de la persona", explicó el profesor, quien añadió que las personas que tienen una actividad sexual satisfactoria cuentan con una mayor esperanza de vida, algo que responde a una base fisiológica y es, al mismo tiempo, resultado de los cambios hormonales que producen ese bienestar.

Las investigaciones realizadas por el ponente aseguran que practicar sexo incrementa el sistema inmunológico, previene el desarrollo de las enfermedades y tiene un efecto analgésico que ayuda al individuo a resistir mejor el dolor. Ello se explica en base a las endorfinas que segrega el acto sexual, que se convierten en un importante refuerzo del organismo, indicaron las mismas fuentes.

Otro de los aspectos investigados por el profesor Castillo apunta a que el ejercicio físico es crucial para retrasar el envejecimiento, pero

### Temas de actualidad



[▶ Todos los temas](#)

### Novedades Yahoo!

Recibe gratis por email todas las novedades de Yahoo!:

Tu dirección de correo

[Política de privacidad](#)  
[Más boletines en Yahoo!](#)

Publicidad



también juega un papel importante a la hora de mejorar la actividad sexual y sus resultados, hasta el punto de que una práctica regular de gimnasia o de algún deporte beneficia la práctica sexual y consigue que ésta sea más satisfactoria, señalaron.

Así, añaden, 30 minutos de ejercicio aeróbico en días alternos o ejercicios de fuerza, que son los que más incrementan la testosterona y la hormona de crecimiento, serían suficientes para cubrir las necesidades de actividad que necesita el organismo.

Los cambios fisiológicos que el sexo produce en el organismo han llevado al profesor Manuel Castillo a iniciar una línea de investigación con parches de testosterona en pacientes de Medicina Antienvjecimiento con problemas de deseo sexual, algo para lo que urólogos y especialistas utilizan también nuevas presentaciones en gel, indicaron.

"Recientemente realizamos una investigación con deportistas que demostró que a aquellos a los que les aplicábamos parches de testosterona incrementaban la frecuencia de contactos sexuales, de ahí que hayamos iniciado una línea de trabajo en la que utilizamos testosterona para tratar a los pacientes que padecen problemas sexuales", explicó el profesor Castillo.

Por su parte, el presidente de la SEMAL, el doctor José Márquez Serres, destacó la importancia que la sexualidad tiene para la Medicina Antienvjecimiento, "hasta el punto de que muchos de los pacientes que llegan a nuestra consulta para someterse a estos tratamientos vienen preocupados porque su vida sexual no es tan plena como en años anteriores".

#### MAYOR PLENITUD

Márquez Serres resaltó que todas las investigaciones en esta línea "serán muy positivas" para los pacientes, "porque les ayudarán a vivir una vida más plena y a cumplir la principal premisa de la Medicina Antienvjecimiento: disfrutar de una mayor plenitud".

 [Envía esta página a un amigo](#) - [Fotos y artículos más enviados](#)

 Consigue gratis tu cuenta de correo-e: [¡Regístrate!](#)

• **Categoría :** [Portada](#)

Artículo anterior : [Un soldado estadounidense muere al hacer explosión un coche bomba al paso de su convoy](#) ( Europa Press )

Artículo siguiente : [El azulgrana Belletti estará 15 días de baja a causa de un esguince](#) ( Europa Press )

• **Tema de actualidad :** [Ley de Calidad de la Enseñanza](#)

Artículo siguiente : [Expertos en varios ámbitos analizan mañana en Valencia la influencia del mar en los cambios climáticos](#) ( Europa Press )

[Consultar noticias](#)