



Más sexo para mejorar su salud

Vie, 18/12/2009 - 00:00

Promedio



Expertos señalan sus efectos en el ánimo y salud de las personas. Un encuentro amoroso puede quemar calorías, elevar la esperanza de vida, hacer que la persona luzca rejuvenecida e incluso mejorar las defensas del organismo.

¿Se siente a veces malhumorado o

malhumorada, cansado, estresado, con algún dolor en el cuerpo? Aunque no lo crea, hay una solución al parecer bastante simple pero muy poderosa para esos pequeños malestares: el sexo.

Y no lo decimos solo nosotros. La Organización Mundial de la Salud ha señalado las bondades de tener relaciones sexuales y cómo estas repercuten en el ánimo de las personas hasta en un fortalecimiento del sistema inmunológico, es decir de las defensas del organismo.

Lo que vale una caricia

Dicho así suena algo poético, pero en realidad la caricia tiene un valor que se puede medir: 60 calorías. Acariciar a la pareja durante el acto sexual puede quemar hasta 60 calorías, según indican algunos estudios de otras instituciones. La doctora Theresa Crenshaw señala, por ejemplo, que la caricia incentiva la producción de oxitona, la misma hormona que es segregada durante el orgasmo. Otras hormonas secretadas durante un encuentro amoroso pueden incluso reducir el estrés, ayudar al relajamiento muscular y reducir los dolores de cabeza.

Pero eso no es todo, hay otras equivalencias. Apunte. Desnudar a la pareja quema 120 calorías. Un orgasmo real quema 270 calorías, y uno fingido acaba solo con 160. Además, un beso le ayudará a deshacerse de 60 calorías. En una relación sexual de 20 minutos habrá quemado 150 calorías, la postura del misionero elimina 240, aunque si usted es más audaz de seguro encontrará algunas que pueden quemar hasta 400.

Viva mejor, viva más

El investigador Manuel Castillo, de la Universidad de Granada, indica que el sexo no solo repercute en el bienestar de la persona y en consecuencia en una mejor calidad de vida, sino que también aumenta la esperanza de vida de un individuo pues previene la aparición de algunas enfermedades y tiene efecto analgésico, que ayuda a resistir el dolor.

El psicólogo David Weeks, del Royal Hospital de Edimburgo de Escocia, concluyó en ese sentido que tener relaciones sexuales por lo menos 3 veces por semana aumenta la esperanza de vida hasta en unos 10 años. Además, luego de sus investigaciones concluyó que el sexo es también una terapia antiedad: 3 mil 500 personas que participaron en su estudio lucían más jóvenes de lo que realmente eran. No olvidar: el trabajo amoroso, el juego de seducción y la confianza le ayudarán aún más. Así que, si usted fue de los que terminaron de leer esta nota... manos a la obra.

Usted quema

120 calorías en desnudar a la pareja

270 con un orgasmo real

160 con uno fingido

60 con un beso

150 con una relación sexual de 20 minutos

240 con la postura del misionero

400 o más si encuentra una postura más audaz

