

Tener relaciones sexuales rejuvenece

SATURDAY, 28 JULY 2012 22:55

WRITTEN BY REDACTOR7



English ▾

EE.UU.- Hacer el amor al menos tres veces por semana extendería la expectativa de vida unos diez años. Ésta es una de las conclusiones más importantes de un Curso de Posgrado que se dicta en Harvard University sobre LifeStyle Medicine.

Existen una serie de bondades emanadas de una buena vida sexual. Además del placer y de sus naturales connotaciones eróticas, la excitación sexual y el orgasmo mejoraran la capacidad respiratoria, benefician el sistema cardiovascular, contrarrestan la depresión y la ansiedad, ayudan a aliviar dolores, proporcionan flexibilidad, fuerza y tono muscular, disminuyen los síntomas asociados a la menstruación, la artritis y la osteoporosis y, por si fuera poco, logran significativos beneficios psíquicos.

¿Y cómo sucede esto?

Todo se logra gracias a que, en el acto sexual, son liberadas una serie de sustancias bioquímicas que favorecen las posibilidades de lograr una vida más larga y saludable

A medida que aumenta la excitación, el organismo secreta endorfina y diferentes sustancias asociadas a la sensación de placer que alcanza su máxima expresión durante el orgasmo.

Durante esta fase, la mujer libera ocitocina, la sustancia responsable de las contracciones uterinas.

A nivel cardiovascular, se observa un aumento de las pulsaciones del corazón y un mayor flujo sanguíneo, principalmente hacia la región genital que tiende a llenarse de sangre y dilatarse para el coito.

También se descubrió la liberación (tanto en hombres como en mujeres) de serotonina, dopamina y siete neurotransmisores más que generan una "renovación hormonal en cascada" y provocan en nuestro organismo una serie de reacciones de reparación celular revitalizantes.

¿Qué dice la ciencia?

Hasta hace sólo unos años no había ninguna certeza acerca de las bondades del sexo. Ésto fue lo que generó que un grupo de médicos, encabezados por el doctor George Davey-Smith de la Universidad de Bristol, comenzara a abordar el tema.

Hasta ese momento, la relación entre el sexo y la mortalidad se había estudiado muy poco. Sin embargo, algunas indagaciones iniciales habían sugerido que quizás existiría una conexión entre los orgasmos y la longevidad.

Motivado por descubrir las bases científicas que confirmaban tales aseveraciones, el equipo se dispuso a trabajar en un estudio que incluyó a 918 varones ingleses de entre 45 y 59 años de edad.

Tras diez años de seguimiento de la vida sexual y del estado de salud de cada uno de los participantes, se llegó a estas conclusiones:

* Cuanto más alta era la "frecuencia orgásmica" más probabilidades tenían de estar saludables.

* La probabilidad de morir era un 50% menor entre los hombres que mantenían relaciones sexuales dos veces a la semana, en comparación con los que lo hacían una vez al mes y resultaron más proclives a sufrir enfermedades.

¿La clave de la juventud?

El equipo de investigación liderado por el profesor Manuel Castillo, catedrático de la Universidad de Granada, señala que el ejercicio sexual "es el tipo de actividad fisiológica que más influye positivamente en el ánimo y en el bienestar de la persona". Por lo tanto, "quienes tienen una actividad sexual satisfactoria cuentan con una mayor esperanza de vida". Según sus trabajos de investigación, el sexo mejora el sistema inmunológico, previene el desarrollo de las enfermedades y tiene un efecto analgésico que ayuda al individuo a resistir mejor el dolor.

Hay otros estudios que respaldan estas afirmaciones. Por ejemplo, la del psicólogo David Weeks, investigador del Royal Hospital de Edimburgo de Escocia, que concluyó que la actividad sexual es una terapia antiedad. El profesional llegó a ese resultado luego de entrevistar a 3.500 personas que lucían más jóvenes de lo que eran en realidad. El psicólogo determinó que "hacer el amor al menos tres veces por semana alarga la expectativa de vida un promedio de diez años".

Dr. Adrián Jaime, Medical Center Dermoestética & Antiaging

