

Para formar parte de la información

# Informe21.com

[Actualidad](#)
[Arte y espectáculos](#)
[Gastronomía](#)
[Economía](#)
[Política](#)
[Salud y bienestar](#)
[Tecnología](#)

[Opinión](#)

Otras noticias de: [Eterna juventud](#) [Larga vida](#) [Salud y bienestar](#) [Sexo](#) [Sexualidad](#)

## ★ Tener sexo tres veces por semana alarga la vida diez años en promedio

Ésa es una de las conclusiones a las que arribaron especialistas en medicina antiage. Mejorar la capacidad respiratoria, beneficiar el sistema cardiovascular, contrarrestar la depresión y aliviar dolores, algunas de sus bondades.

**I21** Por Editor EA en Julio 13, 2010

Tu puntuación: Ninguna Promedio: 5 (2 votos)



"Hacer el amor al menos tres veces por semana extendería la expectativa de vida un promedio de diez años", destacó el doctor Adrián Jaime entre una de las conclusiones más importantes del posgrado que acaba de realizar en Harvard University sobre LifeStyle Medicine.

El especialista mencionó que hay parejas que se asustan porque después de los primeros años de matrimonio la frecuencia sexual disminuye, pero, tras los reveladores estudios científicos, "el verdadero motivo de la preocupación debería radicar en la pérdida de los beneficios para la salud debido a la falta de sexo", consideró.

Existe una serie de bondades emanadas de una buena vida sexual. Según el director de Doctor Adrián Jaime Medical Center, además del placer y sus naturales connotaciones eróticas, la excitación sexual y el orgasmo pueden: mejorar la capacidad respiratoria, beneficiar el sistema cardiovascular, contrarrestar la depresión y la ansiedad, ayudar a aliviar dolores, proporcionar flexibilidad, fuerza y tono muscular, disminuir los síntomas asociados a la menstruación, la artritis y la osteoporosis y, por si fuera poco, logran significativos beneficios psíquicos.

"El proceso se logra debido 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", explicó el especialista, quien remarcó que "todo nace a partir del deseo sexual".

Jaime detalló que "a medida que aumenta la excitación, el organismo secreta endorfina, sustancias asociadas a la sensación de placer que alcanzan su máxima expresión durante el orgasmo".

Así es que durante esta fase, "la mujer libera oxitocina, sustancia responsable de las contracciones uterinas. A nivel cardiovascular se observa un aumento de las pulsaciones del corazón y 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 otros siete neurotransmisores "capaces de una renovación hormonal en cascada", que provoca en el organismo una serie de reacciones de reparación celular que harían al cuerpo volver a un eje de "revitalización".

### ¿Qué dice la ciencia?

Hace sólo diez años no se sabía a ciencia cierta si eran correctas las afirmaciones en cuanto a las bondades del sexo. Éste fue el gran cuestionamiento de un grupo de médicos, encabezados por el doctor George Davey-Smith y sus colegas de la Universidad de Bristol.

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 existía una conexión entre los orgasmos y la longevidad.

Motivados por descubrir las bases científicas que confirmaban tales aseveraciones el equipo se dispuso a trabajar.

El estudio incluyó a 918 varones ingleses de entre 45 y 59 años de edad; a todos se les hizo una historia

### Inicio de sesión

[Inicie sesión/Regístrese](#)

### Noticias relacionadas

- El cerebro de los hombres tiene una mayor inclinación al sexo según Louann Brizendine
- ¿Por qué los hombres siempre piensan en sexo?, cómo funciona el cerebro masculino
- Las jóvenes de hoy, el triple de activas sexualmente que sus abuelas «hippies»
- ¿Y tú qué entiendes por tener sexo? No existe un consenso uniforme sobre lo que significa
- En cuestión de sexualidad los genitales y el cerebro no siempre se ponen de acuerdo
- Los juegos de ataduras, la segunda fantasía más popular entre hombres y mujeres
- Estudio reveló que el organismo está predispuesto para el sexo a horas específicas

### Noticias más leídas

#### Hoy:

- Tener sexo tres veces por semana alarga la vida diez años en promedio
- Un animal asombra por tener una extraña mezcla de pollo, ratón y canguro
- Kim Kardashian y Jennifer López se lucen en el "Libro de los grandes traseros"
- La actriz Kristen Stewart fue captada entrando a un hotel con el mejor amigo de Robert Pattinson
- Los alumnos descubren que su profesor es un actor de películas porno
- Sofía Vergara espectacularmente sexy en bikini blanco durante su cumpleaños
- El cantate inglés Paul McCartney gana la batalla a la gran cadena McDonald's
- Capturan frente a la costa coruñesa (España) un pez de una especie extraña
- Lady Gaga con otra de las suyas, ahora mostrando una taza bastante peculiar
- Se casan el líder estudiantil Nixon Moreno y la periodista Patricia Poleo
- La tumba de Michael Jackson fue vandalizada nuevamente y pintada con graffitis
- Mujer irá a la cárcel por relaciones sexuales con su hijo en Estados Unidos
- La reportera Sara Carbonero prefiere que Iker Casillas se rape a que se case
- La "novia del Mundial" afirma que llegó la

clínica, un chequeo médico y se les preguntó acerca de la frecuencia de su actividad sexual.

Tras diez años de seguimiento de la vida sexual y del estado de salud de cada uno de los participantes, se concluyó que cuanto más alta era la "frecuencia orgásmica" más probabilidades tenían de estar saludables y que la probabilidad de morir era un 50% menor entre los hombres que sólo mantenían relaciones sexuales dos veces a la semana, que en comparación con los que lo hacían una vez al mes, más proclives a sufrir enfermedades.

### Por qué el sexo rejuvenece

Por otra parte, el equipo de investigación liderado por el profesor Manuel Castillo, catedrático de la Universidad de Granada, señaló 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.

Weeks llegó a esas conclusiones luego de entrevistar a 3.500 personas que lucían más jóvenes de lo que eran en realidad, el profesional determinó que "hacer el amor al menos tres veces por semana alarga la expectativa de vida un promedio de diez años".

"Pertenezco a un equipo de investigación que inició en junio de este año un trabajo en el Massachussets General Hospital sobre Sexualidad y Medicina AntiAge para la Universidad de Harvard, esperamos en tres años tener nuevas y más conclusiones al respecto", cerró el doctor Jaime.

**Fuente:** [Derf](#)

EA

#### Test Eyaculación Precoz

¿Crees tener Eyaculación Precoz? Haz el test aquí. Compruébalo

[www.laeyaculacionprecoz.es/Solucion](http://www.laeyaculacionprecoz.es/Solucion)

Anuncios Google

Recomendar

27 personas recomiendan esto.

## Comentarios



Enviado por Anonimo (no verificado) el Mar, 07/13/2010 - 23:49.  
por debajo del minimo

[responder](#)



Enviado por CUBANO (no verificado) el Mié, 07/14/2010 - 03:24.  
A templar se ha dicho...!

[responder](#)

[hora de seguir su carrera en el exterior](#)

- [¿A qué debe su mala fama el martes 13? Y otras supersticiones com romper un espejo o tirar la sal](#)

### Siempre:

- [Video: La mujer con la vagina más poderosa del mundo es rusa](#)
- [2012: Siete profecías previas al fin del mundo, sábado 22 de diciembre de 2012](#)
- [Tu Horóscopo de Hoy](#)
- [Encuentran muerta a la ex actriz y animadora Neyda Plessman en su residencia en Caracas](#)
- [Joven italiana festeja sus 18 años dando sexo oral a sus amigos](#)
- [Weil](#)

### Lo que otros están leyendo:

- [La Reactivación Celular, una nueva alternativa en medicina antiage](#)
- ["Chávez es el arquetipo del líder populista"](#)
- [Funvisis: "El calor no tiene nada que ver con terremotos"](#)
- [Gobierno aplicará más restricciones para la asignación de divisas](#)
- [Difunden video al interior de la Cueva de los Cristales situadas al norte de México](#)
- [Según una nueva investigación, el mar tiene más oídos de lo pensado](#)