



 Ingresar | Registrarse

Los Andes on line

INICIO | ESPECTÁCULOS | MI ESTILO | TECNO | AUTOS | CULTURA | VINOS & PLACERES | PANTALLAS | GUÍA

Moda | Belleza | Mi Hogar | Familia | Pareja | Vida Sana | Gastronomía

Jueves 3 de febrero de 2011 | 06:04 hs

Imprimir | Enviar

Sexo Antiage

Especialistas afirman que tener relaciones 2 o 3 veces a la semana alarga la vida. Un debate histórico que encuentra algunas pruebas firmes.



Diez años más de vida, se animan a decir algunos investigadores. La vida sexual plena tiene su beneficio para hombres y mujeres de toda edad.

jueves, 03 de febrero de 2011

Cada vez se descubren más beneficios relacionados a la buena vida sexual. Además del placer y sus obvias 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, e incluso restringir los síntomas asociados a la menstruación, la artritis y la osteoporosis.

3

tweets

retweet

24

Link

Según el médico especialista en medicina Antiage de la universidad española de Sevilla, Adrián Jaime, "hacer el amor al menos tres veces por semana extendería la expectativa de vida un promedio de diez años". Por su

parte, el equipo de investigación liderado por el catedrático de la Universidad de Granada, Manuel Castillo, 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".

Los cinco sentidos, la imaginación, las emociones y numerosas hormonas intervienen de un encuentro sexual, de modo que se está ante una actividad integral, que involucra al individuo casi completamente.

"A nivel físico, el ejercicio de la sexualidad activa el aparato circulatorio, respiratorio y es un ejercicio aeróbico que mejora las articulaciones y consume calorías. Desde nuestros genes, estamos preparados para una sexualidad activa y placentera, que se concretará siempre que entre las personas que se unan en un encuentro sexual donde exista el consenso de ambas", comenta la sexóloga mendocina Alejandrina Román.

Según las investigaciones de Castillo y su grupo, el sexo también mejora el sistema inmunológico, previene el desarrollo de las enfermedades y tiene un efecto analgésico que ayuda al individuo a resistir mejor el dolor.

"Cuando se da un encuentro grato para ambos integrantes de una pareja, se desencadena una serie de procesos físicos y psíquicos. El ser humano tiene en la base de su cerebro el centro del placer al lado del centro de la supervivencia. Si ambos centros coinciden en sentirse seguros, comenzará a darse un proceso físico desde el sistema nervioso central, en el que influyen la visión, el olfato y el tacto activando otros sistemas corporales como el circulatorio, el respiratorio y el hormonal", detalla Román, y agrega que "entre las hormonas que entran en juego en una actividad sexual, figuran la adrenalina, la oxitocina, las endorfinas y la dopamina. Cuando todas comienzan a funcionar armónicamente en conjunto aparece una sensación subjetiva de bienestar".

Numerosos estudios respaldan estas afirmaciones, incluso en el marco de otras disciplinas no estrictamente médico clínicas. Según el psicólogo David Weeks, investigador del Royal Hospital de Edimburgo de Escocia, la actividad sexual es una terapia antiedad. Después de entrevistar a 3.500 personas que lucían más jóvenes de lo que eran en realidad, Weeks descubrió, como factor común en todas, la periódica satisfacción sexual.

La importancia del orgasmo

A medida que aumenta la excitación sexual, el organismo secreta endorfina, hormona asociada a la sensación de placer que, además, funciona como un ansiolítico y antidepresivo natural.

Según asevera Jaime, esta sustancia alcanza su máxima expresión durante el orgasmo, fase en la que la mujer libera oxitocina, 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.

Hace alrededor de diez años, no se sabía a ciencia cierta si eran correctas estas afirmaciones, y un grupo de médicos encabezado por el doctor George Davey-Smith de la universidad británica de Bristol, dio a conocer algunas indagaciones que sugerían una conexión entre los orgasmos y la longevidad.

Poco después se realizó un estudio que incluyó a 918 varones ingleses de entre 45 y 59 años, a quienes se les procuró una historia clínica y un chequeo médico, al tiempo que se les consultó acerca de su actividad sexual.

Tras una década de seguimiento, se concluyó en que cuanto más alta era la frecuencia orgásmica de los pacientes, más probabilidades tenían de estar saludables. En consecuencia, las probabilidades de morir por enfermedad de los hombres que mantenían relaciones sexuales dos veces a la semana disminuían en comparación con los que lo hacían una vez al mes.

También se descubrió la liberación, tanto en hombres como en mujeres, de serotonina, dopamina y siete neurotransmisores más, capaces de una renovación hormonal en cascada que genera una serie de reacciones de reparación celular. **Nancy Giampaolo - Especial para Estilo**

Películas	[Películas]
Cine	[Cine]
Genero	[Genero]

Programa	<input type="text"/>
Género	Seleccionar
Día	Seleccionar
Horario	Seleccionar
Canal	Seleccionar
BUSCAR	