

# SEXO: GENERADOR DE SALUD

- Las relaciones sexuales tienen más beneficios para la salud de lo que se creía anteriormente.
- Se ha demostrado que las personas que tienen momentos íntimos con más frecuencia viven más y mejor.

**NUEVA YORK.** Las principales funciones del sexo son procrear y tener placer. Pero también se ha demostrado que las personas que tienen momentos íntimos con mayor frecuencia, disfrutan de una vida más larga y sana.

Por ello, muchos expertos recomiendan tener más sexo basados en investigaciones médicas que indican que las relaciones sexuales tienen más beneficios para la salud de lo que se creía anteriormente.

Según esos estudios, tener más sexo incrementa la longevidad. Los que lo hacen dos veces a la semana son menos propensos a morir prematuramente.

El sexo también produce importantes beneficios cardiovasculares; baja la presión sanguínea, activa la circulación y reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral.

Recientemente, el ministro de Salud de Brasil, José Temporao, dijo que "los adultos deberían hacer más ejercicios para ayudar a reducir su presión sanguínea y el sexo seguro es una buena opción como ejercicio cardiovascular".

"No estoy bromeando, es algo serio", dijo Temporao. "El ejercicio regular también significa practicar sexo, siempre con protección, obviamente", enfatizó el funcionario.

Además, estudios científicos han demostrado que el sexo regular reduce en 50% el riesgo de sufrir cáncer de próstata en hombres y disminuye los síntomas de la menopausia en las mujeres. Por otra parte, activa la memoria y fortalece el sistema inmunológico.

Como si esto fuera poco, tener más intimidad también produce efectos analgésicos ya que ayuda a aliviar los dolores crónicos de la espalda y la cabeza, tal como la migraña. Por otra parte, las hormonas liberadas durante el acto sexual tienen efectos positivos en la salud mental, pues combaten el estrés, la ansiedad y la depresión.

También, se ha demostrado que la frecuencia sexual produce esperma de mayor calidad, lo que incrementa la fertilidad y baja el riesgo de mutaciones en el feto por ADN anormal.

## PARA VERSE MEJOR

Los beneficios del sexo en el cuerpo no son sólo internos. Tener más relaciones sexuales puede ayudar a perder peso y tener una mejor figura.

Estudios médicos calculan que una persona quema entre 50 y 75 calorías por cada episodio de placer. Pero si la relación sexual dura más de 20 minutos se consumen hasta

Vida  
Y FAMILIA



150 calorías. Esto se podría incrementar hasta 500 calorías por semana, lo que puede ayudar a reducir la indeseada grasa que se acumula en la cintura de la mujer. En los hombres, el sexo eleva los niveles de testosterona, lo que incrementa la masa muscular, la fuerza y la autoestima.

El Departamento de Salud de Estados Unidos recomienda que cada persona debería realizar, como mínimo, 150 minutos por semana de ejercicio moderado. Y, según expertos médicos, el sexo puede ser tan efectivo como caminar, trotar o montar bicicleta.

"Los movimientos pélvicos, el incremento de los latidos del corazón, la dilatación de los vasos sanguíneos de los genitales y el orgasmo gastan energía similar a cualquier otro ejercicio físico", asegura el investigador estadounidense Richard Smith.

En conclusión, la Organización Mundial de la Salud reconoce la importancia de que los individuos, hombres y mujeres, se aficianen a una experiencia sexual satisfactoria y, por consecuencia, saludable. Pero recuerde, como todo en la vida, no se exceda y, lo más importante, tenga relaciones sexuales seguras y con protección, no vaya a ser que en vez de un corazón sano y más fuerte, o una mejor figura, vaya a terminar con una enfermedad venérea, sida o un embarazo no deseado.