

SALUTE: SESSO OCCASIONALE AUMENTA RISCHIO INFARTO

23 Marzo 2011

WASHINGTON - L'attività fisica occasionale di qualunque natura, compresa quella sessuale, mette seriamente a rischio il cuore, aumentando fino a tre volte il rischio di infarto.

Lo ha dimostrato uno studio pubblicato sul *Journal of American Medical Association*, in cui sono stati esaminati i dati di 14 ricerche precedenti.

Issa Dahabreh del Tufts Medical Center e Jessica Paulus della Harvard School of Public Health di Boston hanno calcolato un rischio infarto di 3,5 volte più alto se ci si sottopone ad attività fisica episodica come una gara o uno sforzo prolungato senza allenamento precedente.

Il rischio è transitorio, e cioè legato all'evento episodico in sé. Quando la 'performance occasionale' avviene invece tra le lenzuola il transitorio rischio infarto è di 2,7 volte maggiore.

Secondo i dati riportati più è abituale l'attività fisica più si abbassa il rischio episodico per il cuore, pertanto le ricercatrici concludono che il modo migliore per evitare problemi è fare un allenamento graduale e senza strappi.