

SESSO: FA BENE ALLA SALUTE, IL SOLE AUMENTA IL DESIDERIO

2 Agosto 2011

LONDRA – Alcuni ricercatori dello State Hospital di Boston negli Stati Uniti hanno scoperto che il sole d'estate raddoppia i livelli di testosterone, aumentando la libido.

Ciò è probabilmente dovuto al fatto che i raggi solari favoriscono la produzione di vitamina D, che a sua volta aumenta la produzione dell'ormone.

Lo afferma un articolo pubblicato oggi sul *Daily Mail*, che inoltre cita una serie di studi sui vantaggi del sesso per la salute.

Il sesso può avere un effetto protettivo sul cuore.

Uno studio condotto presso la Queen University di Belfast ha rilevato che fare sesso tre volte a settimana potrebbe dimezzare il rischio di infarto o ictus.

Un altro studio condotto in Israele ha invece scoperto che le donne che hanno avuto due orgasmi a settimana hanno fino al 30 per cento in meno di probabilità di avere malattie cardiache rispetto a coloro cui non piace fare sesso o non hanno l'orgasmo.

Lisa Turner, terapeuta sessuale e autrice del rapporto, ha affermato: "Una possibile spiegazione di questi risultati è che queste donne possono sentirsi depresse, il che è collegato a un rischio più elevato di attacco cardiaco. Le endorfine rilasciate durante il sesso possono inoltre neutralizzare gli ormoni dello stress nel corpo, che sono a loro volta collegati a malattie cardiache".

Il cliché che vuole il sesso collegato agli attacchi di cuore sarebbe, per l'appunto, un cliché.

"Si tratta di un rischio molto basso, rappresenta meno dell'1 per cento di tutte le morti", dice il dottor Graham Jackson, cardiologo consulente presso il London Bridge Hospital e presidente della Sexual Advice Association.

I rischi per il cuore legati al sesso aumentano invece se si è in sovrappeso, si superano i 50 anni e, soprattutto, nel caso di relazioni extraconiugali.

"Questi fattori rappresentano il 75 per cento degli attacchi di cuore legati al sesso, il 90 per cento dei quali verificatisi in uomini molto più anziani delle loro partner".

L'articolo cita anche i vantaggi del sesso, sia per gli uomini che per le donne, contro malattie come l'osteoporosi, l'incontinenza e il cancro alla prostata.