Quali effetti ha sul cuore la pratica sessuale?

Problemi di coppia

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 12/2/2024 8:40:00

A partire da un certo punto della vita la maggior parte degli uomini inizia ad avere un'attivitÃ sessuale. Invecchiando sorge il dubbio se il sesso sia una buona forma di attivitÃ fisica o se sia troppo faticoso per il cuore. La questione puÃ² sembrare triviale, mentre Ã¨ piuttosto seria Â– e trova anche solide risposte scientifiche.

Tapis-roulant vs materasso

Per valutare gli effetti a livello cardiovascolare dell'attivitÃ sessuale, i ricercatori hanno monitorato un gruppo di volontari mentre si allenavano al tapis-roulant in laboratorio e durante rapporti sessuali in privato tra le mura domestiche. Fra i volontari erano presenti 13 donne e 19 uomini con etÃ media 55 anni.

Circa 3/4 degli uomini erano sposati e circa il 70% di loro soffraiva di una qualche forma di malattia cardiovascolare; il 53% assumeva betabloccanti. Indipendentemente dalla propria storia cardiaca, gli uomini dicevano di allenarsi piÃ¹ o meno quattro volte a settimana e di avere rapporti sessuali in media sei volte al mese.

I ricercatori hanno monitorato il battito cardiaco e la pressione sanguigna nel corso del normale esercizio al tapis-roulant e durante l'Ã"abitualeÂ" attivitÃ sessuale con il(la) compagno(a) in casa. Tutti gli atti sessuali terminavano con penetrazione vaginale e orgasmo maschile.

Il risultato, forse deludente, Ã¨ che correre sul tapis-roulant si Ã¨ rivelata l'attivitÃ piÃ¹ faticosa. Nel corso della pratica sessuale, negli uomini il battito cardiaco aumentava solo del 72% rispetto a quel che si verificava durante l'allenamento al tapis-roulant, e la pressione sanguigna media durante il sesso era solo l'80% di quella risultata sul tapis-roulant. In una scala da 1 a 5, con 5 come valore piÃ¹ alto, gli uomini valutavano il tappeto come 4,6 e il sesso come 2,7. Il sesso Ã¨ risultato essere meno impegnativo anche per le donne in termini di frequenza cardiaca, pressione sanguigna e intensitÃ di sforzo percepita.

Sesso come esercizio

Gli uomini sembrano consumare piÃ¹ energie a pensare e a parlare di sesso piuttosto che durante l'atto in sÃ©. Durante l'atto sessuale, il battito cardiaco nell'uomo raramente supera i 130 battiti al minuto, e la pressione sistemica (il valore piÃ¹ alto registrato quando il cuore sta pompando sangue) quasi sempre Ã¨ al di sotto dei 170. In generale, l'attivitÃ sessuale media puÃ² essere considerata un'attivitÃ fisica moderata.

Riguardo al consumo di ossigeno, non va oltre i 3,5 METS (equivalenti metabolici), praticamente lo stesso che ballare il foxtrot, ramazzare foglie o giocare a ping-pong. Il sesso fa bruciare circa cinque calorie al minuto, quattro volte piÃ¹ di quanto un uomo consumi mentre guarda la televisione, ma praticamente lo stesso di quando cammina su un campo da golf durante una partita. Se un uomo riesce a salire due o tre scalini senza difficoltÃ , sarÃ abbastanza in forma per fare sesso.

Sesso come sesso

Ramazzare le foglie puÃ² far aumentare il consumo di ossigeno nell'uomo, ma probabilmente non accenderÃ il suo Â“motoreÂ”. Il sesso, naturalmente, Ã¨ un'altra cosa e l'eccitazione e la tensione sono, sÃ¬, in grado di pompare adrenalina extra. L'eccitazione mentale e l'attivitÃ fisica fanno aumentare i livelli di adrenalina e possono innescare attacchi cardiaci e aritmia, anomalie del ritmo di pompaggio del cuore. PuÃ² il sesso fare lo stesso? In teoria sÃ¬. Ma nella pratica Ã¨ veramente molto raro, per lo meno durante il sesso convenzionale con il proprio partner familiare.

Gli studi dimostrano che un infarto su 100 Ã¨ riconducibile all'attivitÃ sessuale, e per le aritmie fatali la frequenza Ã¨ di appena una su 200. In altri termini, per un uomo sano di 50 anni, il rischio di avere un infarto in un qualunque momento Ã¨ di uno su un milione; il sesso fa raddoppiare questo rischio, passando a soli due casi su un milione. Per gli uomini con problemi di cuore il rischio Ã¨ di 10 volte superiore Â– ma, anche per loro, la probabilitÃ di avere un attacco cardiaco durante il sesso Ã¨ di solo 20 possibilitÃ su un milione. Sono dati piuttosto positiviâ€¦

Sesso sicuro

Il sesso Ã¨ parte della vita umana. Per tutti gli uomini, che abbiano malattie cardiache oppure no, il modo migliore di praticare sesso sicuro Ã¨ mantenersi in forma evitando il tabacco, allenandosi regolarmente, mangiando bene, mantenendosi magri ed evitando o riducendo di molto il consumo di alcol. Naturalmente, gli uomini devono evitare di avere rapporti quando non si sentono bene e coloro che hanno possibili sintomi cardiaci durante il sesso devono interrompere immediatamente questa pratica.

Seguendo queste indicazioni e precauzioni, il sesso sarÃ sicuro per il cuore Â– ma dovrebbe essere sicuro anche per il resto del corpo. Le malattie a trasmissione sessuale costituiscono un rischio superiore rispetto ai problemi cardiaci indotti dal sesso. Quando si parla di sesso, gli uomini devono usare non solo il cuore ma anche la testa.