

## **Il sesso fa bene al cervello: scienziati spiegano perché**

Categoria : **MISTERI NASCOSTI**

Pubblicato da [Anna Nappi](#) in 26/3/2016

**Un antidepressivo gratuito, con peculiarità calmanti e soporifere. Non stiamo parlando di un alimento naturale, ma del sesso: sono esattamente 8 gli effetti dell'attività sessuale su mente e corpo. A dimostrarlo sono varie ricerche effettuate negli Stati Uniti e riprese dal Time in vista dell'appuntamento di San Valentino.**

Coloro che hanno un rapporto stabile ne beneficiano di più. Non tanto per la quantità di sesso praticata, ma per la qualità. Il sesso ha diversi effetti sul nostro cervello, a volte anche contrastanti: può migliorare l'umore, ma può anche deprimerci; può aiutare la memoria, ma anche provocare amnesie momentanee; favorisce il rilassamento e il sonno ma può anche metterci in agitazione.

Al momento sono 8 gli effetti accertati della regolare pratica sessuale sul nostro cervello. Vediamo quali sono le "principali" conseguenze del sesso sul corpo umano, non tutte esattamente positive:

Rilascio di dopamine — Che il sesso avesse effetti benefici su chi lo pratica era già noto: quello che era meno noto è la sua azione sul cervello, simile a quella della cocaina o del cioccolato. Una delle primarie caratteristiche del sesso è quello di essere quasi come una droga: grazie al rilascio di dopamine, neurotrasmettitori stimolati anche dalle droghe, che innescano il cosiddetto "effetto ricompensa";

Antidepressivo — Il rilascio di dopamine non è però l'unica azione positiva sui nostri neurotrasmettitori. Sono molti gli studi che ipotizzano che come diverse sostanze contenute nel liquido seminale, come estrogeni e prostaglandine, abbiano proprietà antidepressive — Una ricerca dell'Università americana di Albany ha dimostrato come le donne con rapporti stabili,

che praticavano sesso senza preservativo, soffrivano molto meno di sintomi depressivi rispetto alle donne con rapporti casuali, &ldquo;mediati&rdquo; dal condom.

Antidolorifico &ndash; La classica scusa del mal di testa sarà da oggi bandita: una ricerca tedesca ha dimostrato che fare sesso può alleviare il dolore. Sul totale del campione il 60% soffriva di emicrania, mentre il 30% di cefalea a grappolo: fare sesso durante un attacco di mal di testa era benefico nella maggior parte dei casi, alleviando o addirittura eliminando il dolore.

Calmante &ndash; Sono diversi gli studi che dimostrano come le persone, dopo aver fatto sesso, riescono reagire in maniera efficace a situazioni di forte tensione estress emotivo, come ad esempio parlare in pubblico: un effetto dato dalla riduzione della pressione arteriosa.

Migliora la memoria &ndash; Alcuni studi condotti in laboratorio hanno osservato ratti che facevano sesso con altri ratti con una condotta riconducibile al sesso &ldquo;cronico&rdquo;, ossia ogni giorno per 14 giorni: nel primo gruppo, dopo i rapporti, è stata riscontrata una crescita maggiore di neuroni nell&rsquo;ippocampo, responsabili del buon funzionamento della memoria. Un tale effetto sugli esseri umani è però ancora da dimostrare.

Azione soporifera &ndash; Questo è un effetto che si riscontra maggiormente sull&rsquo;uomo che sulla donna: addormentarsi dopo aver fatto sesso sembra dunque del tutto normale e non legato ad abitudini più o meno &ldquo;educate&rdquo;. Secondo i ricercatori questo effetto torpore è legato alle conseguenze dell&rsquo;ejaculazione sulla corteccia prefrontale, che dopo aver raggiunto il culmine del piacere sembra appunto assopirsi. Inoltre il rilascio di ossitocina e serotonina concorre al classico &ldquo;crollo&rdquo; post sesso.

Azzera la memoria &ndash; Il sesso non ha solo effetti benefici. Nella rassegna di studi analizzata dal Time ci sono anche ricerche che dimostrano alcuni effetti non proprio positivi. Ogni anno quasi 7 persone su 100 mila sperimentano la cosiddetta &ldquo;amnesia globale transitoria&rdquo;: una temporanea quando improvvisa perdita dei ricordi. Sono diverse le condizioni che provocano questa amnesia, come lo stress, gli stati di dolore, le lesioni minori alla testa, tuffi nell&rsquo;acqua bollente o ghiacciata: fra questi vi sono anche i rapporti particolarmente intensi. Non abbiate paura però per questo effetto indesiderato: è un problema che passa in poco tempo e senza conseguenze.

Può anche deprimere &ndash; Così come allontana la depressione, grazie al rilascio di dopamine, il sesso può anche avere l&rsquo;effetto opposto. La disforia post-coitale è un effetto che agisce maggiormente sulle donne: un senso di tristezza appena dopo il rapporto. Sulle cause di questo effetto non ci sono certezze scientifiche: possono essere molte, attinenti sia al soggetto che alla relazione.