

**Sopra i 40 anni esercizio fisico fa bene al sesso - Il sesso fa bene alla salute!**

**News**

Inviato da : Lucia Fiorello

Pubblicato il : 28/2/2024 7:20:00



**Studio australiano, correlazione fra moto e disfunzione erettile.**

**L'esercizio fisico fa bene non solo al cuore dell'uomo di mezza età , ma anche alla salute (e performance) sessuale.**



Lo indica uno studio australiano che ha esaminato i legami fra stile di vita e salute riproduttiva di un campione di ultraquarantenni, ai quali sono state poste oltre 90 domande su stato coniugale, professione e istruzione, stato di salute, stile di vita e funzioni sessuali. Altri studi hanno dimostrato legami fra disfunzioni erettile e depressione, ma la ricerca di Rob McLachlan, dell'Istituto Monash di ricerca medica e direttore di Andrology Australia, mostra per la prima volta collegamenti con altri disturbi di salute.

In particolare la ricerca, pubblicata sulla rivista on line BMC Public Health, mette in luce una forte correlazione fra scarsa attività fisica, disfunzione erettile e sintomi di deficienza di testosterone.

Mostra inoltre legami fra diabete e disturbi cardiovascolari da una parte, e disfunzioni erettile dall'altra, fra pressione alta, disturbi del tratto urinario e sintomi di deficienza di testosterone. Nell'insieme, spiega McLachlan, lo studio mette in luce la relazione fra disfunzioni sessuali e altri problemi di salute. "La disfunzione erettile è una cartina di tornasole che rivela disturbi non apparenti". Lo studio suggerisce che i medici dovrebbero discutere la salute riproduttiva dei pazienti che soffrono di malattie croniche come disturbi cardiovascolari, diabete e pressione alta e sottolineare l'importanza che gli uomini si mantengano in forma fisica e restino attivi con l'avanzare dell'età.

# Sopra i 40 anni esercizio fisico fa bene al sesso - Il sesso fa bene alla salute!

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1487>

---

Ecco un motivo in pi, per intensificare ulteriormente la vostra attivit sessuale.

Gli esperti, sostengono che fa bene alla salute!

Ecco i benefici apportati da una regolare e sana attivit sessuale.

**Il sesso fa bene alla salute!**

AA

**Tasso di mortalit dimezzato**

In uno degli studi pi credibili che correlano la salute con la frequenza sessuale la Queens University di Belfast ha seguito circa 1000 uomini di mezza et per dieci anni. I risultati pubblicati nel 1997 nel British Medical Journal indicavano che gli uomini che riportavano la pi alta frequenza di orgasmi avevano un tasso di mortalit dimezzato.

**Un umore migliore**

# Sopra i 40 anni esercizio fisico fa bene al sesso - Il sesso fa bene alla salute!

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1487>



Nelle donne una regolare attività

chiamato ossitocina. Questa s

favorisce la socializzazione... in effetti quando vediamo una donna perennemente aggressiva e poco propensa alla dolcezza diciamo già spontaneamente: avrebbe bisogno di più sesso! Inoltre il sesso andrebbe ad alleviare la depressione, secondo uno studio del 2002 condotto su 293 donne, lo psicologo americano Gordon Gallup riportò che le partecipanti attive sessualmente erano meno soggette a depressione. Una teoria causale per questi risultati è che la prostaglandina, ormone che si trova solo nello sperma, potrebbe essere assorbito dal tratto genitale femminile e modulare gli ormoni femminili.

Una pelle più bella

L'attività sessuale nelle donne stimola inoltre il rilascio di estrogeni, che hanno un benefico effetto sulla pelle e addirittura sui capelli, inoltre la sudorazione che spesso viene stimolata durante l'atto sessuale ha un effetto meccanico di pulizia dei pori, il che rende la pelle ancora più pulita e libera da imperfezioni.

Combate il dolore

Immediatamente prima dell'orgasmo i livelli dell'ormone ossitocina aumentano di circa 5 volte rispetto al loro livello normale. Questo a sua volta promuove il rilascio di endorfine che alleviano il dolore: dal mal di testa all'artrite. L'ossitocina ha un effetto antidolorifico, è dimostrato che quando i livelli di ossitocina aumentano scompaiono i mal di testa, e i dolori generalizzati, così la prossima volta ci penserete due volte prima di dire... non stasera, ho il mal di testa...

Meno raffreddori e influenza

La Wilkes University in Pennsylvania ha dimostrato che gli individui che fanno sesso da una a due volte la settimana hanno il 30% in più di anticorpi chiamati "immunoglobulina A" che stimolano il sistema immunitario.

# Sopra i 40 anni esercizio fisico fa bene al sesso - Il sesso fa bene alla salute!

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1487>

---

Rinforza ossa, muscoli e sistema immunitario

Negli uomini il sesso aiuta a rinforzare ossa e muscoli, oltre a rinforzare il sistema immunitario; tutto merito di un ormone maschile ben noto, il testosterone, i cui livelli aumentano durante l'attività sessuale.

Libera i ferormoni

Se hai un'attività sessuale frequente il tuo organismo libera più ferormoni, che a livello inconscio stimolano il desiderio sessuale in chi è sta vicino, possiamo dire che più sesso fai più occasioni ti capiteranno...

Si vive più a lungo

Alcuni studi hanno inoltre dimostrato che una regolare attività sessuale contrasta il processo di invecchiamento.

La prostata funziona meglio

Per produrre liquido seminale la prostata e i condotti seminali prendono sostanze dal sangue come zinco, acido citrico e potassio, che si concentrano in misura di 600 volte il normale. Qualsiasi carcinogeno presente nel sangue sarà parimenti concentrato. Un sesso regolare potrebbe agire evitando questa concentrazione. Un recente studio pubblicato sul British Journal of Urology International afferma che gli uomini che, dai 20 ai 30 anni, hanno avuto eiaculazioni più di cinque volte alla settimana possono ridurre di un terzo la probabilità di avere un cancro prostatico.

Fa bene al cuore

L'attività sessuale è un'attività fisica a tutti gli effetti, e come tale ha dei benefici effetti sul nostro cuore. uno studio ha dimostrato che gli uomini che hanno un'attività sessuale almeno due volte la settimana corrono meno rischi di soffrire di attacchi cardiaci rispetto a che non ha un'attività sessuale regolare e/o frequente.

# Sopra i 40 anni esercizio fisico fa bene al sesso - Il sesso fa bene alla salute!

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1487>

---

## Combatte lo stress

Una soddisfacente attività sessuale stimola l'armonia all'interno della coppia, inducendo relax e benessere. Inoltre l'attività sessuale favorisce il sonno, come ben sanno le molte ragazze che subito dopo il sesso vedono il proprio partner russare sonoramente al loro fianco. <sup>1</sup> Anche vero che un'attività sessuale non soddisfacente può essere fonte di stress nella coppia... ma noi stiamo parlando dei benefici del sesso, mica degli aspetti negativi! 😊

## Aumenta il flusso sanguigno

Durante il sesso il battito cardiaco accelera e di conseguenza il flusso sanguigno favorisce l'ossigenazione dei tessuti e degli organi, favorendo anche l'eliminazione di sostanze tossiche che si depositano nei tessuti.

## Si bruciano calorie!

Il sesso può essere visto come esercizio fisico. Si bruciano circa 200 calorie, <sup>2</sup> o meno le stesse di una corsa di 15 minuti sul tapis roulant o di una partita conclata a squash. Il battito in una persona eccitata va dai 70 battiti al minuto a 150, lo stesso di un atleta al suo massimo sforzo. Le contrazioni muscolari durante il sesso fanno lavorare la pelve, le cosce, i glutei, le braccia, il collo e il torace. Il sesso aumenta anche la produzione di testosterone, che rende più forti ossa e muscoli. Tre-quattro volte la settimana... siamo a oltre 600 calorie, mica male come supporto alla dieta!

## Migliora anche il senso dell'olfatto

Magari non <sup>3</sup> in cima alle vostre priorità, ma pare che la prolattina, un ormone prodotto dopo l'attività sessuale, abbia un benefico effetto sul nostro senso dell'olfatto.

## Denti migliori

Questa non la spiego nel dettaglio, lascio spazio alla vostra fantasia. Il liquido seminale contiene zinco, calcio e altri minerali che ritardano il decadimento dei denti.

A

