



Por qué tener sexo es bueno para el corazón (y para la salud en general)

«El sexo no es sólo divertido, sino también muy bueno para el corazón, para nuestro sistema inmunitario, para nuestro bienestar y para nuestro estado de forma. Se trata de un **entrenamiento cardíaco** y de todo el cuerpo claramente **más agradable que practicar aeróbic** todos los días por el vecindario, y por muy mal tiempo que haga. (...) Practicarlo es un enorme favor que le hacemos a nuestra salud».

Así lo defiende el cardiólogo y uno de los divulgadores científicos más populares de Alemania, el doctor Johannes Hinrich Von Borstel, con motivo de la publicación de 'El corazón, una historia palpitante' (Urano), quien añade que practicar el sexo con frecuencia nos ofrece una estupenda posibilidad para **reducir el estrés y fortalecernos físicamente**.

«Además, las hormonas que liberamos nos **protegen de toda una serie de enfermedades**. En realidad, un estudio ha demostrado que las personas sexualmente activas sufren un número significativamente menor de infartos mortales que las que lo practican poco y sin interés», añade.

Es más, sostiene que el contacto cariñoso ya libera las primeras hormonas, que van aumentando hasta convertirse en «unos verdaderos **fuegos de artificio hormonales** al alcanzarse el **orgasmo**, en cuyo transcurso se vierten más de 50 sustancias químicas mensajeras».

Entre otras, el experto destaca a la '**oxitocina**' u **hormona del amor**, que no sólo la liberan las mujeres en el momento del parto y durante la lactancia, sino también los enamorados; a la 'dopamina' o «droga gratificante», que nos aporta una sensación gratificante muy agradable; o a la '**adrenalina**', la hormona que nos excita y que hace que incluso al practicar sexo nuestro corazón lata hasta 120 veces por minuto; la '**serotonina**', la hormona de la felicidad.

Igualmente, resalta la '**testosterona**', fuente de fuerza y una de las hormonas sexuales más importantes pues aumenta la excitación sexual y se ocupa de que sintamos una intensa sensación de deseo; la '**endorfina**' o hormona analgésico, que disminuye la sensación de dolor y mejora el sueño, entre otras.

EL SEXO: FAVORECE LA QUEMA DE CALORÍAS Y REDUCE EL ESTRÉS

Desde la [**Sociedad Española de Cardiología \(SEC\)**](#) indican en este sentido que la práctica de sexo es beneficiosa para nuestra salud ya que es un ejercicio aeróbico que favorece la quema de calorías; además, reduce el estrés y favorece la salud emocional.

Según subraya, existen diversos estudios que indican que la actividad sexual está relacionada con la **prevención de enfermedades**. Así, durante el sexo se elevan los niveles de inmunoglobulina, lo que a su vez **protege de infecciones** y favorece una mayor resistencia a las enfermedades.

Además de todos estos beneficios para la salud en general, también se ha comprobado que la **práctica sexual de forma periódica** ayuda a reducir las probabilidades de padecer un infarto, según demostró un estudio publicado en '[**The American Journal of Cardiology**](#)', en la que se certificó que aquellos hombres que mantenían relaciones, al menos dos veces por semana, tenían hasta

un 50% menos de probabilidades de sufrir un infarto, frente a aquellos que lo hacían una vez al mes.

Son también muchas publicaciones científicas las que destacan el papel del orgasmo en las relaciones sexuales y su papel a la hora de mantener una mejor salud cardiovascular. «Durante el orgasmo se liberan diversas hormonas como la adrenalina, las endorfinas o la oxitocina, en el caso de las mujeres, que actúan en nuestro organismo como vasodilatadoras permitiendo una mejor circulación de la sangre y evitando así la formación de coágulos», explica la SEC.

En último lugar advierte: **una falta de orgasmos se relaciona con un mayor riesgo cardiovascular**. La SEC se basa en un estudio inglés que estudió a un centenar de mujeres que habían sufrido un infarto y vio que el 65% de ellas era incapaz de sentir placer, en comparación al 25% de las que tenían esta condición en el grupo de control que no tenía problemas cardiovasculares.