

# BENESSERE

# FARE BENE L'AMORE

# FA BENE ALLA SALUTE

a cura di **CLAUDIO PAGANOTTI**

Specialista in Ostetricia e Ginecologia, Consulente in Sessuologia Clinica, Istituto Clinico Città di Brescia

Un'attività sessuale appagante aiuta a vivere meglio e più a lungo



**U**n'attività sessuale sana, regolare ed appagante aiuta a vivere meglio e più a lungo. Già negli anni '40 un trattato italiano di Terapia Cli-

*UN'ATTIVITÀ SESSUALE  
REGOLARE PERMETTE  
DI VIVERE DA DUE ANNI  
E MEZZO A DIECI ANNI  
IN PIÙ*

nica riportava che “Una normale vita coniugale sembra favorire la longevità”. Alla fine degli anni '90 il British Medical Journal riferiva che uomini di mezza età con la più alta frequenza di orgasmi avevano un tasso di mortalità dimezzato. Recentemente una ricerca dell'Università di Harvard (USA) sostiene che un'attività sessuale regolare

permette di vivere due anni e mezzo di più e se il sesso sfocia in un matrimonio felice anche dieci anni in più. Uno dei meriti maggiori è dovuto all'ossitocina, ormone noto soprattutto per la funzione di regolazione delle contrazioni dell'utero durante il parto e della ghiandola mammaria durante l'allattamento, ma anche per la sua azione di favorire un legame affettivo tra due persone. L'ossitocina, detta anche "ormone dell'amore", infatti, aumenta nel sangue di circa cinque volte rispetto al normale proprio durante un orgasmo. L'ossitocina a sua volta promuove la produzione delle endorfine, sostanze prodotte dal cervello con azione antistress, per cui l'ansia è ridotta, il

*L'OSSITOCINA PROMUOVE  
LA PRODUZIONE  
DELLE ENDORFINE,  
SOSTANZE PRODOTTE  
DAL CERVELLO CON  
FUNZIONE ANTISTRESS*

malumore alleviato e l'insonnia contrastata. Le endorfine determinano anche un aumento della soglia del dolore migliorando il mal di testa e il dolore mestruale. Le endorfine, infine, rinforzano il sistema immunitario, aumentando le difese contro microrganismi patogeni. Una buona attività sessuale grazie alla produzione di adrenalina e noradrenalina esercita un effetto cardiostimolante. Il cuore accelera i suoi battiti da 70 a 150 al minuto, mantenendosi allenato e la circolazione del sangue migliora, favorendo l'ossigenazione dei tessuti e l'eliminazione di sostanze tossiche depositate nei tessuti. Un'attività sessuale vissuta pienamente può risolvere alcuni disturbi dell'alimentazione, come la bulimia. Fare sesso aiuta a bruciare parecchie

calorie (almeno 200) e provare piacere migliora il rapporto con il sesso e quindi il desiderio di essere più attraenti cercando di restare in forma.

Negli uomini durante l'orgasmo aumenta la produzione di testosterone che rende più forti ossa e muscoli. Il sesso può essere visto come esercizio muscolare che fa lavorare pelvi, cosce, glutei, braccia, collo e torace. L'orgasmo stimola il rilascio di estrogeni, con un effetto benefico sulla pelle prevenendo la comparsa delle rughe. Inoltre la sudorazione, spesso causata dall'attività sessuale, svolge un effetto meccanico di pulizia dei pori, rendendo la pelle più pulita e libera da imperfezioni. Infine non dimentichiamo che una frequente attività sessuale stimola una maggiore liberazione di ferormoni, sostanze prodotte dalle ghiandole cutanee, che a livello inconscio aumentano ulteriormente il desiderio sessuale in chi sta vicino. ■



**FARE SESSO  
AIUTA A BRUCIARE  
PARECCHIE CALORIE  
(ALMENO 200)**

Claudio Paganotti