



¿Sabías que el sexo rejuvenece?

Descripción



Ya sabemos que el sexo tiene grandes beneficios para la salud. Ayuda en la producción de serotonina lo que nos hace más felices, es un excelente ejercicio cardiovascular, ayuda a la regeneración celular, mejora la memoria y también te mantiene más joven.

Al menos eso es lo que dice un estudio de la Universidad de California. El estudio confirma que las relaciones sexuales frecuentes aumentan el tamaño de los telómeros de las mujeres. ¿Qué vas a? Los pequeños recubrimientos de cadenas de ADN están estrechamente relacionados con el envejecimiento, lo que estimula el sistema inmunológico y reduce el estrés. Estos componentes se encuentran al final de cada cromosoma y se desgastan con los años.

El estudio fue dirigido por los médicos Tomás Cabeza de Baca, Elissa S. Epel, Theodore F. Robles, Michael Coccia, Amanda Gilbert Eli Puterman y Aric A. Prather del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de California y la Universidad de British Columbia en Vancouver, Canadá, informa que “se ha demostrado que las relaciones sexuales son beneficiosas para la salud física y mental”. El estudio examinó la satisfacción general de la relación y el estrés percibido, así como los informes diarios sobre el apoyo de la pareja, los niveles de conflicto y la intimidad física recopilados en el transcurso de una semana en una muestra de 129 mujeres.

Video.

Claves para ser feliz durante el sexo

“Se ha estudiado la longitud de los telómeros en sangre total, así como en las dos subpoblaciones de células: células mononucleares y granulocitos”, señala el texto. Los telómeros son secuencias repetitivas de ADN no codificante del cromosoma que lo protegen del daño gracias a su posición coincidente con el final de la estructura. Cada vez que una célula se divide, los telómeros se acortan y, cuando se acortan tanto, la célula ya no puede dividirse, explica el Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de EE. UU.

Para llevar a cabo el experimento, los investigadores analizaron la vida íntima de 129 mujeres y tomaron muestras de sangre antes, durante y después del acto sexual. Allí descubrieron que los participantes que tenían relaciones sexuales al menos una vez por semana durante todo el estudio tenían telómeros más largos y saludables.

Este efecto duradero con el tiempo puede hacer que los hombres y las mujeres se vean de cinco a siete años más jóvenes debido a todos los beneficios para la salud cardiovascular que brinda el sexo, incluida la piel y el estado de ánimo.

La calidad del género no afectó los resultados del estudio. Los telómeros se alargaron incluso en los casos en que las mujeres informaron que no estaban satisfechas con las relaciones sexuales.

Según explica la Universidad de California, estos datos brindan información preliminar de que la intimidad sexual está asociada con una mayor longitud de los telómeros, lo que está estrechamente relacionado con los procesos biológicos mediante los cuales se evitan el envejecimiento y los signos del envejecimiento.

Fecha de creación

marzo 2023