Tener un orgasmo tres veces por semana reduce el riesgo de ataque al corazón en un 50%



Un estudio científico reciente sugiere que la frecuencia de los orgasmos puede tener un impacto directo en la salud cardiovascular. Pero, ¿realmente el placer es la clave para un corazón más sano?

Un descubrimiento sorprendente sobre los beneficios del orgasmo

Los beneficios del sexo para la salud son bien conocidos: reducción del estrés, mejora del sueño y fortalecimiento del sistema inmunológico. Pero ahora, un estudio realizado por investigadores británicos sugiere que los orgasmos también juegan un papel crucial en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Según sus hallazgos, las personas que experimentan tres o más orgasmos por semana reducen su riesgo de ataque al corazón en un 50%.

© Activité-Paranormale 2009-2026

Esta conclusión se basa en años de observación de miles de voluntarios. Los investigadores analizaron su actividad sexual y su estado de salud general, encontrando una correlación significativa entre la frecuencia de los orgasmos y una menor incidencia de problemas cardiovasculares.

¿Cómo protege el orgasmo al corazón?

La relación entre los orgasmos y la salud del corazón se explica a través de varios mecanismos biológicos:

- Mejora la circulación sanguínea: Durante el orgasmo, el ritmo cardíaco aumenta, estimulando la circulación y mejorando el suministro de oxígeno a los tejidos.
- Disminuye la presión arterial: La actividad sexual y los orgasmos favorecen la relajación de los vasos sanguíneos, reduciendo la hipertensión, un factor de riesgo clave para las enfermedades del corazón.
- Reduce el estrés: El placer sexual libera endorfinas y oxitocina, hormonas que promueven la relajación y disminuyen los niveles de cortisol, cuya producción en exceso puede dañar el corazón.
- Efecto antiinflamatorio: Los orgasmos ayudan a regular los marcadores inflamatorios relacionados con el desarrollo de la aterosclerosis (estrechamiento de las arterias).

Un hallazgo a tomar con cautela

Si bien estos resultados son interesantes, los expertos advierten sobre la importancia de no simplificarlos demasiado. Otros factores juegan un papel clave en la salud cardiovascular, como una alimentación equilibrada, la actividad física regular y evitar el tabaquismo.

Además, la relación entre orgasmos y salud cardiovascular también podría estar influenciada por el estilo de vida en general. Una vida sexual plena suele ser un reflejo de un bienestar general: menos estrés, relaciones estables y buena condición física.

Un placer beneficioso para el cuerpo y la mente

Aunque se necesitan más estudios para confirmar estos resultados, hay algo seguro: el sexo es un gran aliado para la salud física y mental. Así que, sin convertirlo en una obligación, ¿por qué no aprovechar los beneficios del orgasmo para el corazón… y el bienestar?

Ciencia - 16 mars 2025 - Scipius - CC BY 2.5

 © Activité-Paranormale 2009-2026