

Ter um orgasmo três vezes por semana reduz o risco de ataque cardíaco em 50%



Um estudo científico recente sugere que a frequência dos orgasmos pode ter um impacto direto na saúde cardiovascular. Mas será que o prazer realmente é a chave para um coração mais saudável?

Uma descoberta surpreendente sobre os benefícios do orgasmo

Os benefícios do sexo para a saúde já são bem conhecidos: redução do estresse, melhora do sono e fortalecimento do sistema imunológico. No entanto, um estudo conduzido por pesquisadores britânicos agora sugere que os orgasmos também desempenham um papel fundamental na prevenção de doenças cardiovasculares. Segundo os resultados, pessoas que têm três ou mais orgasmos por semana reduzem o risco de ataque cardíaco em 50%.

Essa conclusão foi baseada em anos de observação de milhares de voluntários. Os pesquisadores analisaram sua atividade sexual e estado de saúde geral, encontrando uma forte correlação entre a frequência dos orgasmos e uma menor incidência de problemas cardiovasculares.

Como o orgasmo protege o coração?

A relação entre orgasmos e saúde do coração pode ser explicada por vários mecanismos biológicos:

- **Melhora a circulação sanguínea:** Durante o orgasmo, a frequência cardíaca aumenta, estimulando a circulação e melhorando o fornecimento de oxigênio aos tecidos.
- **Reduz a pressão arterial:** A atividade sexual e os orgasmos ajudam a relaxar os vasos sanguíneos, diminuindo a hipertensão, que é um dos principais fatores de risco para doenças cardíacas.
- **Diminui o estresse:** O prazer sexual libera endorfinas e ocitocina, hormônios que promovem o relaxamento e reduzem os níveis de cortisol, que em excesso pode prejudicar o coração.
- **Efeito anti-inflamatório:** Os orgasmos auxiliam na regulação de marcadores inflamatórios envolvidos no desenvolvimento da aterosclerose (estreitamento das artérias).

Uma descoberta a ser analisada com cautela

Embora esses resultados sejam impressionantes, especialistas alertam contra uma interpretação simplista. Outros fatores desempenham um papel essencial na saúde cardiovascular, como uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios físicos e a ausência de tabagismo.

Além disso, a relação entre orgasmos e saúde do coração pode estar ligada a um estilo de vida mais saudável. Afinal, uma vida sexual satisfatória geralmente reflete um bem-estar geral: menos estresse, relacionamentos estáveis e boa condição física.

Prazer que faz bem ao corpo e à mente

Embora sejam necessários mais estudos para confirmar esses achados, uma coisa é certa: o sexo é um grande aliado para a saúde física e mental. Então, sem transformar isso em uma obrigação, por que não aproveitar os benefícios do orgasmo para o coração... e para o bem-estar?

Ciência - 16 mars 2025 - Wakonda - CC BY 2.5