

## Sexo, elixir de juventud

La lista se amplía: además de divertido, liberador y más bueno que el chocolate, el sexo suaviza la piel, evita arrugas, mantiene el cerebro ágil, aleja el alzheimer y favorece la red neuronal. No da la vida eterna (sólo faltaba eso), pero sí hace que nos sintamos más jóvenes y enérgicos

ES | 14/03/2014 - 07:00h

JON FERNÁNDEZ

### EL SEXO AUMENTA LA INTELIGENCIA

Quién diría que para aumentar la inteligencia es tan importante hincar el codo como hacer el amor. La doctora **Benedetta Launer** llegó a esta conclusión tras experimentar con ratones en la Universidad de Princeton. Durante catorce días separó a los roedores en dos grupos y metió hembras en sus jaulas. Un grupo practicó sexo diario y el otro una única vez. ¿Resultado? Según el estudio, los ratones del grupo sexualmente más activo registraron un aumento de **creación neuronal** y disminuyeron sus niveles de **ansiedad**, convirtiéndose así en más inteligentes y relajados. Aunque la prueba se hizo con ratones, Lauaner cree que los resultados son extrapolables a los humanos.

Marisa cumplió 50 años el mes pasado pero, a primera vista, parece que acaba de cumplir cuarenta y pocos. No ha pasado por quirófano, ni lleva bótox, ni se gasta un dineral en cremas, pastillas o mejunjes de belleza para mantenerse en forma. El gran secreto que le hace rejuvenecer lo guarda en la cama. Su elixir de la juventud es el sexo, que lo practica con su pareja regularmente unas tres veces por semana. Sin duda, es la forma más económica y placentera para engañar al inevitable paso del tiempo.

Marisa es un personaje ficticio, pero bien podría ser una mujer de carne y hueso. **David Weeks**, neuropsicólogo clínico del Royal Edinburgh Hospital, da fe de ello. Tras diez años de estudio analizando a 3.500 individuos de diferentes edades ha confirmado que las personas de entre 40 y 50 años que mantienen de media tres **relaciones sexuales** a la semana se conservan más **jóvenes** y pueden llegar a aparentar entre cinco y siete años menos. Además, los resultados son similares tanto para mujeres como para hombres.

Es más, Weeks asegura que tener una **vida sexual activa** (dos o más relaciones a la semana) reduce a la mitad el riesgo de mortalidad por infarto. “El sexo es un excelente ejercicio aeróbico, ya que aumenta los latidos del corazón y bombea oxígeno por todo el cuerpo, lo cual mejora el **sistema inmunológico**, aumenta la circulación sanguínea y te mantiene físicamente en forma”, explica el neuropsicólogo. Según él, la genética es

responsable en un 25% de la apariencia juvenil de una persona madura, el 75% restante se debe a los hábitos de cada uno, y ahí la actividad sexual juega un papel esencial.

El estudio detalla en qué se traducen los **beneficios** de hacer regularmente el amor: suaviza la piel, evita arrugas y manchas eliminando impurezas de la tez, mantiene el cerebro ágil y ayuda a prevenir el alzheimer, aumenta la formación e interconexión de neuronas, mejora el sistema cardiovascular, reduce el estrés y la ansiedad proporcionando un bienestar físico y emocional generalizados.

**Antoni Bolinches**, psicólogo especializado en terapia sexual y autor de *Sexo sabio* (Random House Mondadori) suscribe “parcialmente” el estudio de Weeks, y añade un matiz: “No se trata de que rejuvenezca, sino que hace sentir a la persona más joven y activa ya que, además de ser un ejercicio físico tiene una gran incidencia en el **bienestar personal**”. En la misma línea, **Inmaculada Fernández**, presidenta de la Sociedad Andaluza de Neuropsicología, señala que “es complicado” aseverar que uno puede rejuvenecer exactamente siete años. “Lo que el estudio viene a indicar es que gracias al sexo regular las alteraciones que conlleva el envejecimiento posiblemente van a retrasar su comienzo”. Por ejemplo, el sexo es más efectivo que los sudokus para evitar el alzheimer, según esta neuropsicóloga. “Una de las medicaciones básicas que se recetan hoy en día para prevenir demencia es aumentar el riego sanguíneo en el cerebro, oxigenarlo, efecto que se puede obtener con actividad sexual”. La **neuropsicología** ha comprobado que una relación sexual activa varias áreas cerebrales, desde que uno siente el deseo hasta que culmina el acto. Entre ellas los **ganglios basales** y el **hipocampo**, relacionados con la memoria y las emociones.

Fernández subraya la importancia de mantener activo y saludable el cerebro, pues asegura que los últimos años han aumentado los accidentes cerebrovasculares, cada vez en gente más joven. “Estamos hablando ya de medias de 40 años. Algunos mueren y muchos quedan con secuelas muy graves. Para prevenirlo es importante mantener una sexualidad activa y positiva, además de practicar ejercicio, comer sano y tener hábitos de vida saludables”. El estudio del Instituto de

Neurociencia de la Universidad de Princeton (EE.UU.) dirigido por la doctora **Benedetta Leuner** confirma este argumento, y ha descubierto que así como el estrés disminuye la **neurogénesis**, el sexo produce lo contrario: el estrés hace que la creación y mantenimiento de las conexiones entre neuronas se reduzca, y hacer el amor los potencia, evitando el envejecimiento cerebral.

Pero más allá de las mejoras del sistema neuronal, vascular y hormonal, la doctora **Francisca Molero**, vicepresidenta de la Societat Catalana de Sexología, subraya que el sexo mejora tanto el **bienestar físico** como el **psicológico**, ya que ambos aspectos están interrelacionados. “Todos sabemos que cuando una persona está deprimida o estresada las defensas no están en las mejores condiciones y puede haber un mayor número de resfriados, aparición de herpes o enfermedades oportunistas —explica Molero—. En cambio, cuando alguien tiene una vida sexual activa y placentera su sistema inmunitario se fortalece”.

Aun asumiendo y ratificando los innumerables beneficios que aporta la vida sexual activa a la salud y al mantenimiento de la juventud, el terapeuta sexual Antoni Bolinches insiste en la necesidad de cumplir la regla de oro del sexo sabio: “Mantener relaciones porque quieres, con quien quieres y haciendo lo que quieres”. Si tras leer este artículo alguien se impone mantener relaciones sexuales tres veces por semana con la finalidad de rejuvenecer su aspecto probablemente no consiga su meta. Según la revista del corazón *Star Magazine*, **Jennifer López** y **Ben Affleck** firmaron un contrato prematrimonial en el que ella le obligaba a mantener relaciones sexuales al menos cuatro veces a la semana bajo pena de multa. Bolinches asegura que sería contraproducente seguir el ejemplo de estas estrellas de Hollywood. “Vivimos en una cultura en la que nos guiamos mucho por lo científico, pero de manera acrítica. Los efectos deseados no se producirán si una pareja practica el sexo desde el sentimiento de tarea. Es más, en tres meses tendrán el deseo sexual inhibido, y producirá el efecto contrario al anhelado”.

El gran debate se centra, sobre todo, en la **frecuencia**. En España la mayoría practica sexo menos de dos veces por semana. Sólo el 38% de la población lo practica entre dos o tres veces semanales según la última encuesta elaborada por el Ministerio de Sanidad. ¿Esto quiere decir que la mayoría no se beneficia de los efectos rejuvenecedores del sexo? Depende.

Bolinches recuerda que la frecuencia no es la misma al inicio de una relación que tras una larga convivencia. El terapeuta explica que hay dos variables: la **energía sexual** y el **atractivo del sujeto amoroso**. Cuando se dan los dos factores la frecuencia es óptima, pero las parejas estables con el tiempo entran en lo que se denomina la **sexualidad homeostática**. “Lo que marca la pauta ya no es el plus del enamoramiento porque ya estás habituado a él, sino la canalización de la energía sexual generada por el organismo”. Y en esa fase, añade Bolinches, entra en juego el arte de buscar el equilibrio y la confluencia del nivel de energía sexual de cada miembro de la pareja. De hecho, alrededor del 60% de las parejas de más de diez años de convivencia mantienen relaciones entre una y dos veces por semana. Si ese es su caso, no pierda la esperanza, porque el terapeuta sexual subraya que el beneficio no está tanto en la frecuencia sino en la calidad de la relación. “Te va a beneficiar más una relación placentera que dos sin ganas”, sentencia.

Sin embargo, la neuropsicóloga Inmaculada Fernández, matiza: “El problema es que en España no tenemos una frecuencia sexual tan alta como para que esto se note como un factor preventivo o factor de salud a nivel cerebral”. Es decir, para lograr los efectos rejuvenecedores que menciona Weeks hay que practicar sexo tres veces a la semana. “Podríamos recomendar un incremento de la actividad sexual para mejorar el funcionamiento cerebral”, asevera Fernández que, sin embargo, indica que hay una serie de factores culturales que hacen que aquí la actividad sexual sea bastante más baja que, por ejemplo, en el norte de Europa. El motivo fundamental es que la **revolución sexual** llegó a España con unos 20 años de retraso. “Las nórdicas que en los años sesenta y setenta venían a nuestras playas en bikini eran mucho más abiertas. Fueron sexualmente más activas en su edad adulta, y ahora que son ancianas siguen manteniendo viva su sexualidad. Eso no se ve en nuestra población”. Pese a ello, las nuevas generaciones ya están cambiando esta tendencia. “Nuestra sexualidad está siendo mucho más positiva y posiblemente cuando llegemos a ser ancianas seremos más divertidas y sanas —comenta Fernández—. No olvidemos que la sexualidad que tenemos en la edad adulta va a marcar la que tendremos en la tercera edad”.

El segundo factor por el que no hacemos tan a menudo el amor respecto a otras regiones del globo también es cultural. Cuando alguien está estresado tiende a no acostarse con su pareja, cuando lo recomendable es justamente lo contrario. Por ejemplo la típica frase de “me duele la cabeza” no sería una excusa adecuada para no practicar sexo. “Los que trabajamos en el mundo de la sexología precisamente hacemos con más ahínco el amor cuando nos duele la cabeza”, desvela Fernández. Y así lo hacen, porque saben que cuando estamos estresados, el riego sanguíneo disminuye y esto nos provoca dolor de cabeza, y el sexo lo soluciona incrementando el riego sanguíneo y generando **neurotransmisores**.

“Con los factores emocionales pasa igual”, espeta Fernández, y suelta un dato cuanto menos curioso. En el sur de Europa no es frecuente, pero en los países anglosajones uno de los picos de relaciones sexuales más altos suele ser cuando una pareja

vuelve de un entierro. “Lo practican como una respuesta emocional natural para compensar el dolor de la pérdida. Es una celebración de la vida”, explica. No en vano, la sexóloga Inmaculada Molero hace hincapié en el gran poder que tiene la actividad sexual en el fortalecimiento emocional y en la **autoestima** de la persona. Asegura que una vida sexual activa refuerza la confianza, aumenta la sensación de “sentirse vivo” y el bienestar emocional. De hecho, actualmente la mayoría de la población entiende la actividad sexual como un indicador fundamental de calidad de vida y así lo recogen todos los estudios.

Uno de los datos más curiosos que se desprende de la encuesta de salud sexual del Ministerio de Sanidad, y que Inmaculada Molero señala como “uno de los grandes problemas que con los años se solucionará”, es la caída de la actividad sexual entre los viudos y especialmente entre las viudas. La razón más frecuente del cese de la actividad sexual entre las mujeres (el 34%) es la **viudedad**. “Los viudos se olvidan de que la sexualidad es una capacidad de uno mismo y que aun practicándolo en soledad activa igualmente los sistemas cerebrales de recompensa y mejora la salud”. De hecho, la doctora Molero cree que una sexualidad activa puede ayudar a llevar mejor la ausencia de la otra persona”.

Las encuestas también muestran que tras los 45 años el **deseo sexual** empieza a decaer y tras los 65 años se convierte en el primer motivo (21,8%) de la ausencia de relaciones sexuales. Esta tendencia debería cambiar y cambiará, según la neuropsicóloga Fernández. Recuerda que los humanos somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos, y que el hecho de no tener pareja no debería marcar la **salud sexual**. “Nos sentimos mucho más vivos cuando tenemos deseo sexual y mantenemos una sexualidad activa. Es algo tremendamente positivo para la salud física y emocional, y negárnoslo es una forma de negar parte de nuestra identidad”. Sabiendo que el sexo es tan bueno para la salud, la belleza y el rejuvenecimiento, no tenemos más que dejarnos llevar. Y es que de la misma forma que comer y rascar todo es empezar, el sexo también crea una cierta adicción en la mente. Un estudio realizado por **Gert Holstege**, de la Universidad de Groningen (Holanda), desvela que el sexo produce una sensación parecida a la **droga**: al llegar al orgasmo se apaga la zona del cerebro que se ubica tras el ojo izquierdo, la **corteza orbitofrontal**, encargada del procesamiento de la razón y el control. Produce un **placer** tan grande que nos lleva a repetirlo la mayor cantidad de veces posible. En principio el cerebro nos lleva a la cama una y otra vez para asegurar la supervivencia de la especie. Ahora también sabemos que nos ayuda a mantenernos más sanos y tener mejor aspecto.

### Los beneficios del sexo para la belleza y la juventud

Los siguientes beneficios que propicia el sexo están basados en varios estudios. Entre ellos, las investigaciones sobre el poder rejuvenecedor de la actividad sexual del neuropsicólogo escocés **David Weeks**, el estudio sobre los beneficios del sexo matutino publicado en la revista londinense *New Scientist* por la Queen's University de Belfast, y las pesquisas de la sexóloga **Gloria G. Bramer**.

#### Una piel más juvenil

El sexo es un ejercicio aeróbico y propicia la renovación de la piel. Bombea oxígeno por todo el cuerpo y gracias a ello las células más jóvenes escondidas en la capa más profunda de la piel salen a la superficie, aumentando la apariencia juvenil.

#### Una piel sin impurezas

Al hacer el amor y sudar se produce un proceso de depuración de la piel, que elimina las toxinas.

#### Potencia el atractivo

La práctica sexual y el orgasmo aumentan los niveles de estrógenos y hormonas que están directamente relacionadas con la brillantez y suavidad del pelo y la piel.

#### Huesos más sanos

Un beneficio especialmente para los hombres. Durante el sexo, ellos producen más testosterona de lo habitual, y esto ayuda a fortalecer sus huesos y prevenir la osteoporosis.

#### Cuerpo en forma

El sexo no es la mejor forma de adelgazar, pero ayuda a mantenernos en forma. Por cada hora de relación sexual se queman entre 100 y 250 calorías, y se ejercitan los principales grupos musculares. No obstante, las relaciones sexuales en España solo duran una media de 20 minutos según Pfizer.

#### Mejora el sistema inmunológico

El orgasmo aumenta los linfocitos T3 y T4. Son un tipo de glóbulos blancos que producen anticuerpos.

#### Menos estrés

Durante el orgasmo el organismo segrega endorfinas, que actúa como un analgésico natural. Además, la relajación tras el clímax reduce la tensión en todos los músculos, y especialmente en la espalda y en el cuello.

#### Previene infartos

El sexo es beneficioso para prevenir infartos de corazón especialmente entre los hombres de más de 40 años. El riesgo de mortalidad por infarto se reduce un 50%, porque la actividad sexual mejora el riego sanguíneo y aumenta la oxigenación.

#### Menos riesgos durante el embarazo

Según investigadores de la Universidad de Ontario, las mujeres que más relaciones han tenido con sus parejas antes de quedarse embarazadas tienen menos riesgo de padecer preeclampsia (gran subida de tensión). Las parejas más activas tienen menos probabilidad de padecerla ya que las mujeres toleran mejor el semen de la pareja y esta tolerancia ayuda a reducir el riesgo.