

Dal quotidiano gratuito City del 26 febbraio 2009

“FATE L’AMORE E VIVRETE DI PIÙ”

Smettetela di fare jogging. Molto meglio il sesso: si gode, non si lasciano calzini radioattivi e fa pure un gran bene alla salute. E non è una diceria. Tanto che persino il sito web del Ministero della Salute britannico canta le lodi di una sana vita sessuale: un adeguato “allenamento orizzontale” scrive abbassa il rischio di attacchi di cuore e aiuta a vivere meglio. Secondo il sito, le endorfine prodotte durante l’orgasmo stimolano le cellule del sistema immunitario, scudi naturali alle malattie. E il sesso esercitato con un po’ di energia e immaginazione offre un allenamento degno di un atleta: “Con il sesso si usa ogni muscolo, cuore e polmoni lavorano a pieno ritmo e si bruciano 300 calorie all’ora”. L’importante è l’allenamento: il sito del Ministero esorta ad “amplessi frequenti e regolari” per mantenere il corpo sano e dall’aspetto più giovane. I vantaggi non si fermano agli organi interni. “L’aumento di endorfine rende i capelli splendenti e l’orgasmo contrasta le rughe”. Ma i sessuologi mettono le mani avanti: «Ci sono prove dei benefici dell’orgasmo sulla mente – commenta la dottoressa Melissa Sayer al Guardian – ma dire che possa ridurre il rischio di cancro e infarto sono conclusioni azzardate».