

SAN VALENTÍN, PATRÓN DE LA SALUD

GRACIAS AL AMOR PODEMOS AÑADIR AÑOS A LA VIDA Y VIDA A LOS AÑOS. ESTAR ENAMORADO ES LA MEJOR MEDICINA PARA EL CUERPO. SUS EFECTOS BENÉFICOS Y TAMBIÉN LOS DEL SEXO ALCANZAN A CASI TODOS LOS ÓRGANOS: PROTEGE EL CORAZÓN Y LA MENTE, Y EN CASO DE ENFERMEDAD, FACILITA UNA RECUPERACIÓN MÁS RÁPIDA. SOLO HAY UNA CONDICIÓN PARA QUE RESULTE EFECTIVO: DEBE SER CORRESPONDIDO.

San Valentín, el patrón de los enamorados, podría serlo también de la salud. Los efectos del amor y los del sexo son preventivos y terapéuticos: ambos protegen el sistema inmunológico y cardiovascular, reducen el estrés y la tensión arterial, mejoran el estado de ánimo y hasta nos hacen rendir más intelectual y físicamente.

Todas estas secuelas sumadas dan como resultado algo parecido al elixir de la eterna juventud. El amor es un factor determinante para vivir más y con mejor calidad de vida. La probabilidad de sufrir enfermedades tan serias como una depresión o un accidente cerebrovascular disminuye y, en caso de sufrirlas, aumentan las posibilidades de superarlas con éxito. En la última conferencia de la Sociedad Cardiovascular Británica (BCS, por sus siglas en inglés), se presentó un estudio de la Escuela de Medicina de Aston (Reino Unido) que arrojaba un dato revelador: las personas casadas tenían un 14% más de probabilidades de sobrevivir tras un ataque cardíaco que las solteras y, además, recibían el alta hospitalaria dos días antes. La importancia del estudio radica en el número de pacientes estudiados, nada menos que 25.000.

El corazón tiene un cancerbero formidable: el amor. Tres hormonas, la oxitocina, la dopamina y la adrenalina, se encargan de favorecer la salud de los vasos sanguíneos y de proteger el sistema cardio-

vascular en general. Se segregan al estar enamorado y también en el orgasmo. “El efecto salutogénico del placer se resume en una idea: no hay nada que nos haga estar mejor que pasarlo bien, y al contrario, nada nos hace estar peor que pasarlo mal”, explica Manuel Castillo, catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada y presidente del comité científico de la Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad (Semal).

Cuando el profesor Castillo habla de los efectos saludables del placer puntualiza que es un tipo, el eudaimónico, el que más beneficios produce: “Es el placer de proporcionárselo a otra persona, el que surge al ver que está disfrutando, que es feliz gracias a uno o a una, y no solo a través del sexo, sino con la mera compañía”. Esa modalidad es la propia del enamoramiento, de los vínculos estables y felices, y también de muchas relaciones eróticas, no todas.

TRES EFECTOS INMEDIATOS EN UNO.

El sexo representa, desde la perspectiva de sus consecuencias para la salud, una práctica muy completa: produce placer, es un ejercicio físico beneficioso en el que se queman unas 150 calorías en cada relación —el equivalente a media hora nadando o a 20 minutos haciendo pesas—, y además lleva consigo un intercambio social. Los especialistas en antienviejimiento siempre lo chequean en sus pacientes porque se ha demostrado que aumenta la longevidad; entre



TERAPIA Y AMOR

Mantener relaciones sexuales con regularidad es una parte fundamental en el tratamiento de algunos problemas de salud como la atrofia vaginal que sufren el 40% de las mujeres durante la menopausia. Se emplea además de la terapia hormonal sustitutiva. La bajada de estrógenos que se registra en esta etapa reduce los vasos sanguíneos y el volumen de los labios de la vagina, "lo que hace que esta pierda elasticidad, se reseque y aparezca sangrado y signos inflamatorios, síntomas que llevan a muchas mujeres a evitar el sexo por el dolor que les produce", apunta Pluvio Coronado, director del Instituto de Salud de la Mujer del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Entran, entonces, en un círculo vicioso: no practican sexo porque les resulta doloroso y esa ausencia acentúa los síntomas por la falta del riego sanguíneo extra que proporciona el estímulo sexual. Coronado explica que es clave romper esa dinámica y, con ayuda de lubricantes que faciliten la penetración, **mantener relaciones para que la irrigación sanguínea revierta la atrofia de los tejidos** de la vagina.

Con el aval de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE UU (FDA, por sus siglas en inglés), también puede adquirirse por Internet un vibrador con una pequeña bomba de succión que se aplica sobre el clítoris y aumenta el flujo de sangre. El Eros CTD se parece al ratón de un ordenador y **tiene certificada su capacidad terapéutica**. El inconveniente es el precio, vale lo mismo que una televisión de tamaño medio: entre 400 y 500 euros.



+
Humor y más. El amor es un buen antidepresivo. Varias hormonas se disparan y activan la alegría durante la relación.

las hormonas que se emparentan con las relaciones sexuales figura la dehidroepiandrosterona (DHEA), un factor protector contra la depresión y los trastornos neurodegenerativos.

UN BUEN DESESTRESANTE.

Para que el sexo tenga efectos en la salud, mucho más importante que la cantidad es la calidad. El psiquiatra Jesús Ramos Brieva, del Hospital Ramón y Cajal (Madrid), estudió los efectos de una modalidad erótica, la masturbación, entre las chicas y recogió una veintena de testimonios en el libro *Mujeres a solas*. Una de ellas, Rocío, explica que recurría al autoerotismo cuando le dolía la cabeza, como alternativa al analgésico. Otras cuentan sus efectos relajantes o como somnífero. "¿Quién no ha intentado alguna vez vencer el insomnio sumiéndose en brazos de Morfeo de la mano de Eros?", se pregunta el autor en el libro. Según el divulgador científico y psicólogo Morton Hunt, el 30% de las personas lo utilizan en vez de echar mano del botiquín. La masturbación



es una posibilidad inmediata de disponer de sexo, pero las relaciones compartidas son mucho más positivas para la salud, según los especialistas. “Se ha comprobado que la tensión arterial sube menos si se tiene sexo con otra persona que se te procura autoplacer o no tienes ningún tipo de relación”, apunta Castillo, quien recomienda practicarlo como desestresante la noche antes de una reunión que se prevé difícil o, como el caso que recuerda de una oposición a cátedra de universidad, antes de enfrentarte al tribunal.

Estar enamorado también puede ayudar y mucho a conseguir la plaza o en otros fines. El terremoto bioquímico que produce este estado en el organismo representa un lubricante vital que multiplica las cualidades de una persona, hasta el punto de que puede llegar a desarrollar capacidades y mostrar facetas insospechadas hasta entonces. El subidón típico del enamoramiento se debe a la noradrenalina, la hormona del estrés bueno, el que nos mueve a ponernos en

marcha. “El estado de euforia que proporciona es el responsable de que un enamorado haga cosas que, sin estarlo, no sería capaz de llevar a cabo: recorrer distancias enormes sin cansarse, trabajar a pleno rendimiento sin apenas dormir o comer, escribir libros o pintar cuadros”, explica el profesor Castillo.

El enamoramiento también proporciona una alegría desbordante y mejora la libido al aumentar la secreción de testosterona, la hormona relacionada con el deseo sexual tanto en hombres como en mujeres. Que tenga tantas secuelas y tan positivas en la vida en general y en la salud en particular no es nada extraordinario; responde a un diseño natural perfecto de la especie humana que resume Manuel Castillo: “El amor es una adaptación fisiológica bastante compleja para la supervivencia de nuestros genes”.

“La euforia permite al enamorado hacer cosas que, sin estarlo, no sería capaz de llevar a cabo: recorrer distancias sin cansarse o trabajar a pleno rendimiento sin apenas dormir”, cuenta un experto.

CONSECUENCIAS ‘MÁGICAS’ DEL ENAMORAMIENTO

Salvo para los investigadores que las miden, las reacciones químicas que se producen en el interior del organismo de una persona enamorada pasan desapercibidas, pero su reflejo externo, en cambio, salta a la vista. Este estado emocional influye en la apariencia, las actitudes y las capacidades que muestran los enamorados.

- 1** **Es un buen antiarrugas.** La piel parece recién hidratada **gracias al aumento del nivel de estrógenos.** Esta hormona induce la síntesis de colágeno en la dermis, la capa de la piel que nos protege de los traumatismos. **La elasticidad que posee se la proporciona el colágeno.**
- 2** **Mejora el estado de ánimo.** Las **endorfinas** que se generan en una relación amorosa **son un antidepresivo natural** porque modulan la **secreción de serotonina.** Una concentración más baja de lo normal de este neuromodulador se relaciona con muchos trastornos psiquiátricos.
- 3** **Potencia la memoria.** El responsable es una hormona, la noradrenalina. Si además de amor, hay sexo, el efecto se incrementa ya que, según un estudio de la Universidad de Pavia, en Italia, **el orgasmo favorece la síntesis de neurotrofinas,** unas proteínas relacionadas con el aprendizaje.