# FAZER SEXO COM FREQUÊNCIA PREVINE ALZHEIMER, OSTEOPOROSE, COMBATE GRIPES E É BOM PARA OS DENTES

*Posted on 08/02/2019 by Minuto Barra*



**Category:** Notícias

***Blog Minuto Barra, o Portal de Notícias do Gildásio Brito***



Muitos homens acreditam que para ter uma vida saudável é preciso deixar de lado as coisas gostosas da vida (tipo açúcar ou álcool) e fazer as coisas difíceis (como exercício ou dieta). Ok, isso tem um fundo de verdade. Mas existem as exceções. Por exemplo? O sexo, que além de ser uma delícia, também faz bem para a nossa saúde. Olha só 9 benefícios que o sexo proporciona a nós:

**1# FORTALECE O CORAÇÃO**

Estudos comprovam que fazer sexo de duas a três vezes por semana reduz o risco de infarto em até 45% com relação aos que não transam quase nunca. Com a excitação é liberado óxido nítrico, favorecendo a dilatação dos vasos sanguíneos e aumentando o fluxo de sangue, além de ativar a circulação sanguínea.

**2# É BOM PARA OS DENTES**

Esta é para os apressadinhos prestarem atenção: caprichar nos beijos antes, durante e depois do sexo faz com que a produção de saliva aumente. Isso melhora a autolimpeza da boca e dos dentes; e também diminui a quantidade de ácido na boca, prevenindo o enfraquecimento do esmalte dentário.

**3# MELHORA A QUALIDADE DO SONO**

Sabe aquela vontade de dormir depois do sexo? Não precisa mais sentir culpa quando isso acontecer com você. Acontece que os níveis do hormônio oxitocina aumentam depois da transa,

causando sono. O efeito? Uma noite bem dormida.

**4# EMAGRECE**

Além de exercitar diversos músculos do corpo, podemos queimar de 100 a 600 calorias com o sexo, depende da intensidade. Uma transa mais carinhosa e suave é o equivalente a uma caminhada; mas se você curte um sexo mais vigoroso, com certeza sua sessão pode ser comparada a uma corrida intensa, o que vai fazê-lo emagrecer.

**5# PREVINE O ALZHEIMER E A OSTEOPOROSE**

Pesquisas mostram que sexo libera estrogênio, um hormônio que auxilia na prevenção da osteoporose e Alzheimer.

**6# COMBATE A DEPRESSÃO**

Para renovar as energias e o ânimo, hormônios como a serotonina, dopamina e ocitocina são vitais. E os três são liberadas após uma transa, promovendo bem-estar, relaxamento e combatendo a depressão.

**7# ALIVIA DORES**

Entre os muitos hormônios liberados durante o sexo está a endorfina. Este age como analgésico natural, podendo aliviar pequenas dores de cabeça e algumas tensões.

**8# FAZ BEM PARA A PELE/CABELO DA MULHER E OS OSSOS/MÚSCULOS DO HOMEM**

Quando a mulher fica excitada, acontece a liberação do hormônio estrogênio, que faz bem para a pele, tornando-a menos flácida, mais bela e vigorosa. Além disso, dá brilho ao cabelo. E para nós, a excitação libera testosterona, hormônio que ajuda a manter a massa muscular e estrutura óssea mais forte.

**9# ESTIMULA O SISTEMA IMUNOLÓGICO**

A transa acelera os mecanismos de defesa do organismo. Praticando de duas a três vezes por semana, seus níveis de imunoglobulina A podem aumentar em até 30%, estimulando o sistema imunológico e colaborando no combate a infecções, resfriados e gripes.

Fonte: El Hombre - https://www.elhombre.com.br/sexo-saude-beneficios/