

Correr aumenta el deseo sexual

Los problemas de deseo sexual, tanto del hombre como de la mujer, son cada vez más frecuentes o, por lo menos, cada vez la gente consulta más. Pero no existe mejor remedio que el "Viagra" natural: correr regularmente



11/10/2012 - runners.es

De las diferentes formas de disfunción sexual en la mujer, el problema más frecuente con diferencia es el llamado '**deseo sexual hipoactivo**'. En la fisiología sexual de la mujer, que sin duda es más compleja que la del hombre, es difícil saber con exactitud qué afecta al deseo sexual, y no parece ser efecto de una sola cosa.

En el hombre sabemos que la testosterona juega un papel crucial y en un gran número de pacientes, ante el síntoma 'poca libido', cuando midamos sus niveles de esta hormona, nos daremos cuenta de que no son los adecuados.

Además de los diferentes diagnósticos diferenciales, pruebas complementarias y opciones de tratamiento que disponemos en ambas situaciones, no debemos olvidar el posible efecto beneficioso de las 'cosas sencillas' y los cambios en el estilo de vida, que por otro lado, tanto nos cuestan.

Parece que diversos estudios señalan que **15 o 20 minutos de ejercicio moderado pueden aumentar considerablemente la producción de testosterona en el organismo**, mientras que uno prolongado como un maratón puede reducirlo. Claramente, los cambios propiciados por el ejercicio pueden afectar el interés por las relaciones sexuales.

Un estudio entre 250 hombres y mujeres realizado en la Universidad de California reveló que aquellas personas que realizan ejercicio físico un promedio 40 minutos diarios tienen el doble de actividad sexual y aproximadamente el doble de deseo sexual que aquellas personas que dedican 20 minutos diarios a ejercitarse en disciplinas como

caminar o **correr**, y ya no digamos en comparación con los que llevan vida totalmente sedentaria.

Y cómo no, qué decir del famoso estrés que tanto nos persigue y con la vuelta al trabajo más. Este elemento juega un papel central y afecta de manera clara al deseo sexual tanto en hombres como en mujeres. El estrés que afecta a la libido tiene su origen en la depresión, ansiedad, sensación de culpabilidad o en las preocupaciones de una persona sobre su propia imagen, tanto intelectual como corporal.

El estrés grave o prolongado reduce la producción de testosterona. Esto puede explicar por qué muchas personas experimentan un descenso del deseo sexual cuando están bajo sus efectos y, por el contrario, un aumento del mismo con ejercicio regular para conseguir eliminarlo.

Por lo tanto, un buen remedio 'natural' para combatir este tipo de problemas es proponernos a hacer ejercicio físico con regularidad. Además, como sabemos, es bueno para bajar esos kilitos del verano, ese colesterol que siempre está por encima de la raya, y ya sabemos que también es bueno para mejorar nuestra vida sexual en pareja. Hasta la semana que viene cibernautas...