

# Komu służy seks w starszym wieku?

9 września 2016

Pierwsze duże badanie wpływu seksu na zdrowie serca w starszym wieku ujawniło, że o ile u mężczyzn częsty seks zwiększa ryzyko zawału i innych problemów sercowo-naczyniowych, o tyle u kobiet obniża ryzyko nadciśnienia.

„Te ustalenia zadają kłam szeroko akceptowanemu założeniu, że seks zapewnia wszystkim jednakowe korzyści zdrowotne” – podkreśla prof. Hui Liu z Uniwersytetu Stanowego Michigan.

Zespół Liu analizował dane 2204 osób z National Social Life, Health and Aging Project. Kiedy w latach 2005-06 zbierano pierwszą partię danych, ochotnicy mieli 57-85 lat. Kolejną porcję informacji zbierano 5 lat później. Za ryzyko sercowo-naczyniowe uznawano nadciśnienie, szybkie tętno (tachykardię), podwyższony poziom białka C-reaktywnego (CRP) oraz ogólne zdarzenia sercowo-naczyniowe: zawał, niewydolność serca oraz udar.

Okazało się, że starsi mężczyźni, którzy uprawiali seks raz w tygodniu lub częściej, 5 lat później z większym prawdopodobieństwem doświadczali zdarzeń sercowo-naczyniowych niż panowie nieaktywni seksualnie. Podobnego ryzyka nie wykryto u starszych kobiet.

„Co uderzające, odkryliśmy, że uprawianie seksu raz w tygodniu lub częściej narażało starszych mężczyzn na niemal 2-krotnie większe ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych niż w przypadku mężczyzn nieaktywnych erotycznie. Ponadto u starszych mężczyzn, dla których seks z partnerką był bardzo przyjemny lub satysfakcjonujący, ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych było wyższe niż u panów, którzy nie mieli takich odczuć.”

„Ponieważ z przyczyn medycznych lub emocjonalnych starsi

mężczyźni mają więcej trudności z osiągnięciem orgazmu [...], mogą wytężyć się w większym stopniu i silniej obarczać swój układ sercowo-naczyniowy.” Wg Liu, pewną rolę mogą odgrywać również poziom testosteronu i leki na potencję. „Choć dowodów naukowych jest nadal mało, niewykluczone, że leki czy suplementy seksualne mają negatywny wpływ na zdrowie sercowo-naczyniowe starszych mężczyzn”.

U kobiet, dla których seks był bardzo przyjemny czy satysfakcjonujący, ryzyko nadciśnienia 5 lat później było za to niższe niż w przypadku kobiet pozbawionych takich odczuć. Liu tłumaczy to wpływem wsparcia na dobrostan psychiczny i zdrowie fizyczne. Wg niej, mężczyźni we wszystkich związkach (bez względu na ich jakość) częściej otrzymują wsparcie, natomiast „kobiety mogą na to liczyć tylko w związkach dobrej jakości. Korzystny wpływ może też wywierać uwalniana w czasie orgazmu oksytocyna.”

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: MedicalXpress.com

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](http://KopalniaWiedzy.pl)