

O que a sua vida sexual pode representar na busca da longevidade saudável

Dr. Claudio Mutti, explica o que a Vida Sexual pode representar, para uma Longevidade Saudável

19/09/2016 17:16:04

Com o crescimento da demanda no ritmo de trabalho e do vai e vem da correria diária na vida das pessoas, cuidar das vontades individuais acaba sendo sinônimo de tempo. Segundo matéria publicada na revista + Saúde pra você, no mês de Julho, revela que a Saúde Sexual pode interferir na Longevidade dos indivíduos. A entrevista realizada pela Jornalista Bia Venâncio, questionou o Dr. Claudio Mutti, especialista em Longevidade Saudável, à frente da Clínica VISIA, em São Paulo, relatando as questões apresentadas abaixo:

01- Como a vida sexual interfere na longevidade das pessoas?

Dr. Mutti: Pessoas com vida sexual ativa provavelmente estão com seus hormônios equilibrados. Esse equilíbrio hormonal, pode estar associado a uma boa absorção intestinal de nutrientes, também podemos prever que se esse equilíbrio hormonal está em bom funcionamento, outros hormônios muitas vezes estarão também. Pois o nosso corpo funciona como uma orquestra, se algo falhar, poderá afetar o funcionamento de toda a orquestra.

02- A vida sexual de pessoas solteiras e casadas (ou em relacionamento sério) é distinta? Como interferem na longevidade?

Dr. Mutti: Estudos mostram que pessoas solteiras têm diminuição da expectativa de vida, não só para a vida sexual, bem como por hábitos irregulares de alimentação inadequada e vida emocional mais instável.

03- Casais que passam muito tempo sem praticar sexo podem ter problemas de saúde ou psicológicos? Como isso afeta a longevidade?

Dr. Mutti: Podem estar desequilibrados hormonalmente, podem ter perdido o desejo pelo parceiro, o que se torna comum em um relacionamento de tempos.

04- Como manter uma vida sexual saudável em ambos os casos (solteiro ou casado)?

Dr. Mutti: A vida sexual saudável precisa de uma série de fatores que também contribuirão com a saúde geral. São eles : boa alimentação, com retiradas dos alimentos inflamatórios como glúten, leite e outro que possa ser descoberto como inflamatória para cada indivíduo através do teste IgG 221

alimentos. Também a redução do consumo de carboidratos simples, refrigerantes, noite de sono de 7 a 8 horas, atividade física regular entre outros hábitos saudáveis.

05- Quais atitudes do dia a dia podem favorecer uma vida mais longa e saudável?

Dr. Mutti: Os citados acima, sendo que a coisa mais importante é se amar. Lembrar que só temos uma vida, e dela precisamos cuidar muito, nem que seja cuidar bem da nossa vida, para poder cuidar da vida de quem amamos.

Vale lembrar, que se você busca ter maior desempenho sexual, além da busca de Longevidade Saudável é de extrema importância, o acompanhamento de um profissional. Pratique sexo seguro, usando sempre preservativo.