



Alarga y mejora la calidad de vida

Una intensa actividad sexual, sobre todo después de los sesenta años, alarga y mejora la calidad de vida, aseguró este martes en Panamá un experto, quien también destacó la ingesta moderada de vino como un factor para tener una mayor longevidad.

"Lo que es cierto es que a mayor grado de actividad sexual mejora la longevidad y mejora la calidad de vida conforme se envejece", aseguró el geriatra mexicano Clemente Zúñiga durante un encuentro con periodistas en Panamá.

"Pero todavía más importante es que quienes mayor actividad sexual tienen después de los 60 años también tienen una mejor calidad de vida porque tienen menos enfermedades", añadió.

Zúñiga, integrante del Comité Ejecutivo de la Academia Latinoamericana de Medicina del Adulto Mayor y Profesor titular de la Universidad Autónoma de Baja California, inició en Panamá una gira que lo llevará por más de una decena de países de América Latina para tratar temas relacionados con el envejecimiento.

Según este experto, la actividad sexual es una actividad deportiva, lo que facilita la conservación de la masa muscular que el ser humano va perdiendo con los años.

Además, con la práctica del sexo "se controlan más fácilmente las enfermedades" y "es más difícil" que una persona caiga en una depresión.

Según este especialista, los últimos estudios sobre envejecimiento realizados en la última década destacan que la masa muscular podría ser crucial en la última fase de la vida.

Zuñiga recomienda la realización de actividades deportivas, sobre todo de resistencia, que ayuden a trabajar el músculo, incluido el sexo, "como la mejor vacuna" para afrontar una mejor vejez.

De los 1.200 millones de personas que en 2020 tendrán más de 20 años, 100 millones van a tener una masa muscular inadecuada, según Zuñiga.

Este experto también destacó que "la ingesta moderada de vino tinto (una copa al día) de manera cotidiana es de beneficio para la salud, para la longevidad y para la calidad de vida" porque favorece la salud cardiovascular de la persona, "pero con moderación", advirtió.

2013.
