



Izvor: www.tportal.hr

Redovit seks povećava aktivnosti mozga, pokazuje novo istraživanje. Pretrage krvi provedenima na osobama koje su se nedavno zaljubile pokazale su da su one izložene pojačanoj razini rasta živaca što je presudno za mentalno zdravlje, piše Daily Mail.

U istraživanju je ispitana krv triju različitih skupina osoba: onih koje su nedavno zaljubile, osoba u dugotrajnim vezama i samaca. Prva je skupina pokazala značajno visoku razinu rasta živaca u odnosu na parove s duljim stažem i samce, pokazuje studija Sveučilišta u Paviji.

Međutim, razina je padala najviše kod parova koji su dugo zajedno sugerirajući jasnu zdravstvenu korist koju nosi prva faza zaljubljenosti.

Rezultati upućuju na to da čest seks ne samo da smanjuje stres nego i jača moždanu snagu.

Otkriće talijanskog sveučilišta potvrđuje se i u studiji Sveučilišta Princeton u kojoj je testirano mentalno zdravlje štakora. Štakori muškog spola bili su podijeljeni u dvije skupine: oni koji su bili lišeni seksa i onih koji su tijekom dva tjedna imali seksualne odnose svakodnevno. Kod štakora koji su bili seksualno aktivniji nije zabilježen samo rast stanica živaca, nego je izmjerena i niža razina hormona stresa.

Studija jasno sugerira: više seksa potiče rast živčanih stanica. Članak objavljen u časopisu PLoS ONE objašnjava kako seks potiče rast moždanih stanica u hipokampusu, dijelu mozga koji je odgovoran za pamćenje i učenje. Čimbenici kao što su stres i depresija smanjuju aktivnosti hipokampusa, ali vježbanje i seks neutraliziraju taj učinak.

KAKO VAS SEKS ČINI PAMETNIJIMA?

Autor tpportal.hr

Srijeda, 06 Ožujak 2013 14:40 - Ažurirano Srijeda, 06 Ožujak 2013 14:43

Seks istodobno štiti stanice mozga od propadanja. »Postoje neki dokazi koji sugeriraju kako će starije osobe ljudi koje su seksualno aktivne manje vjerojatno patiti od demencije«, objašnjava se u studiji. Naime, seksualna aktivnost uzrokuje povećan protok krvi u mozgu, što poboljšava razinu kisika.

»Magnetskom rezonancom utvrđeno je da su tijekom orgazmaneuroini u mozgu aktivniji i koriste više kisika«, objašnjava Barry Komisaruk, profesor psihologije na Sveučilištu Rutgers. »Čini se da aktivniji neuroni, povlače više kisika iz krvi pa se mozak opskrbljuje hranjivim tvarima.«

No osim što jača moždane stanice, seks izoštrava um. To se događa zbog snažnog rasta spolnih hormona, posebno testosterona, koji pomaže koncentraciji.