

# ممارسة الجنس مرتين أسبوعياً يقلل من الإصابة بأمراض القلب

<"xml encoding="UTF-8?>



اظهر بحث امريكي جديد من نوعه حول مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية ان ممارسة الرجال للجنس مرتين أسبوعياً، على الأقل، يحد من فرص إصابتهم بأمراض القلب.

ووجدت الدراسة التي نشرت في دورية أمراض القلب أن مواظبة الرجال على الجنس، خفضت وبنسبة ٤٥ في المائة، بينهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب، عن أولئك الذين يمارسونها مرة واحدة في الشهر أو أقل.

ورغم المعتقد الشائع منذ القدم بأن للجنس فوائد على الصحة البدنية والعقلية، إلا أن هناك القليل من الأدلة العلمية التي تدعم نظرية الفوائد الكاملة التي قد تنتجم عن الجماع المتكرر والوقاية من أمراض رئيسية مثل أمراض القلب.

حيث قام معهد أبحاث نيو إينجلاند في ماساشوستس ، تتبع العلماء النشاط الجنسي لأكثر من ألف رجل تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و ٧٠ عاماً، كانوا يشاركون في مشروع بدأ في عام ١٩٨٧ يدعى دراسة شيخوخة ذكور ماساشوستس.

وعلى مدى ١٦ عاماً، سئل كل مشارك عن عدد مرات ممارسته الجنس ثم أخضع لفحوص أعراض أمراض القلب، وأخذ الباحثون في الاعتبار عوامل مخاطر أخرى مثل السن والوزن وضغط الدم ومستويات الكوليستيرول.

وظهر أن الرجال الذين مارسوا الجنس مرتين على الأقل أسبوعياً، هم الأقل عرضة لأمراض القلب، عن أولئك الذين اقتصرت ممارسة الجنس لديهم على مرة واحدة في الشهر أو أقل.

وأرجع الباحثون فوائد الجنس ربما إلى تأثيره البدني وال النفسي على الجسم.

## ممارسة الجنس مرتين أسبوعياً يقلل من الإصابة بأمراض القلب

اظهر بحث امريكى جديد من نوعه حول مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية ان ممارسة الرجال للجنس مرتين أسبوعياً، على الأقل، يحد من فرص إصابتهم بأمراض القلب.

ووجدت الدراسة التي نشرت في دورية أمراض القلب أن مواطبة الرجال على الجنس، خفضت وبنسبة ٤٥ في المائة، بينهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب، عن أولئك الذين يمارسونها مرة واحدة في الشهر أو أقل.

ورغم المعتقد الشائع منذ القدم بأن للجنس فوائد على الصحة البدنية والعقلية، إلا أن هناك القليل من الأدلة العلمية التي تدعم نظرية الفوائد الكاملة التي قد تنتجم عن الجماع المتكرر والوقاية من أمراض رئيسية مثل أمراض القلب.

حيث قام معهد أبحاث نيو إينجلاند في ماساشوستس ، تتبع العلماء النشاط الجنسي لأكثر من ألف رجل تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و ٧٠ عاما، كانوا يشاركون في مشروع بدأ في عام ١٩٨٧ يدعى دراسة شيخوخة ذكور ماساشوستس.

وعلى مدى ١٦ عاماً، سئل كل مشارك عن عدد مرات ممارسته الجنس ثم أخضع لفحوص أعراض أمراض القلب، وأخذ الباحثون في الاعتبار عوامل مخاطر أخرى مثل السن والوزن وضغط الدم ومستويات الكوليسترول.

وظهر أن الرجال الذين مارسوا الجنس مرتين على الأقل أسبوعياً، هم الأقل عرضة لأمراض القلب، عن أولئك الذين اقتصرت ممارسة الجنس لديهم على مرة واحدة في الشهر أو أقل.

وأرجع الباحثون فوائد الجنس ربما إلى تأثيره البدني وال النفسي على الجسم.