

LO NATURAL DEL SEXO EN EL DEPORTE  
LA SELECCION ARGENTINA DE FUTBOL  
MAYO 2010. Dr. Norberto Debbag Argentina

Hoy se supo que la Selección Argentina de Futbol, durante su estadia en Sudáfrica mantendrá las costumbres habituales, como alimentación y sexo, ésto último es un gran logro siempre que sea con su pareja estable y sin excesos. Por fin se pudo romper con el mito del sexo y deporte.

En relación al sexo y el deporte se han tejido infinidades de creencias y mitos que por suerte con el paso del tiempo se está revirtiendo como se mencionó con la Selección Argentina, ya que hay investigaciones médicas que no solo manifiestan que no baja el rendimiento (pareja estable) sino que lo mejora, por aumento de la hormona testosterona, tanto en hombres como en mujeres atletas y saltadoras.

En el fútbol hay quienes están a favor y otros en contra, pero habría que preguntarle al seleccionado de Brasil que opina, sino veamos los resultados internacionales.

La Testosterona es una hormona sexual predominantemente masculina, con una proporción 10 a 15 veces superior a la mujer, que es sintetizada a partir del colesterol por las células de Leydig, que se encuentran en el testículo, generando espermatozoides (espermatogénesis) y aportan los caracteres sexuales masculinos (distribución del vello, la voz, desarrollo muscular, etc.), en la mujer está presente en los ovarios.

Las propiedades son:

Actúa en el metabolismo proteico, en el crecimiento muscular, aumenta el depósito de la fosfocreatina, aumenta la síntesis de glucógeno muscular, en el crecimiento óseo, estimula la eritropoyesis (glóbulos rojos), motiva y da agresividad, provoca cerramiento del cartílago de conjunción (niños).

Es una hormona que juega un papel importante en el equilibrio que se produce con el entrenamiento, sus niveles en sangre están más elevados durante la mañana, ya que la liberación se produce durante el sueño o en el entrenamiento, es transportada en sangre por proteínas y se transforma en Dihidrotestosterona que es la forma activa y lista para actuar.

Durante el entrenamiento, a los pocos minutos la testosterona se eleva lentamente en sangre y alcanza el pico máximo entre los 30 y 40 minutos, luego comienza el descenso alrededor de los 90 minutos, en que el rendimiento físico disminuye y se debe esperar hasta que se recupere nuevamente los valores de testosterona que es alrededor de los 40 y 60 minutos y poder iniciar otra etapa de entrenamiento. De esa forma, se logra que cada etapa aumente los niveles en sangre.

Al comienzo de un entrenamiento es conveniente comenzar con ejercicios dinámicos y poliarticulares.

Hay estudios que han demostrado que ejercicios cortos e intensos, produce buenos niveles de testosterona, a diferencia

de ejercicios extenuantes y prolongados que bajan significativamente los niveles de la hormona.

El doctor A. Jannini de la Universidad L' Aquila en Italia, estudio el efecto del sexo ante de las competencias y concluyó que el sexo estimula la producción de testosterona y aumenta la potencia de los atletas.

Otro estudio israelí, encabezado por el doctor Alexander Olshanietzky investigó antes de los juegos olímpicos de Atlanta, en 1996, que el rendimiento deportivo de las mujeres estaba directamente vinculado con el número de orgasmos, especialmente en velocistas y saltadoras. Mientras más orgasmos mayor rendimiento.

El Dr. Juan Sánchez García de España, demostró que no hay diferencias en los dosajes en sangre de testosterona basal entre deportistas y sedentarios, y sí un aumento significativo de la hormona tras la competición.

### Conclusiones:

Más allá de los mitos, está demostrado que la testosterona natural producida por el organismo, aumenta en sangre, durante el sueño, según el tipo de entrenamiento deportivo y con las relaciones sexuales. Estas en forma controlada, con pareja estable, la noche previa a la competencia u horas antes, es músculo relajante, placentero, produce aumento de las endorfinas (sustancias que producen sensación de bienestar), el desgaste físico se calcula alrededor de 100 calorías aproximadamente, que equivale a subir dos pisos o caminar cuatro cuadras rápido, no implica un agotamiento físico.

Paradójicamente, hay estudios que demuestran que las mujeres teniendo menos nivel de testosterona, con el orgasmo au-

menta dicha hormona e incrementa el rendimiento en velocistas y saltadoras.

Finalizando, quiero transmitir que aquel deportista que quiera tener relaciones sexuales con su pareja, antes de las competencias deportivas no tiene efectos negativos para el rendimiento, todo lo contrario ya que es algo natural y fisiológico.

Lo que no se aconseja, son los productos sintéticos (testosterona) como los anabólicos esteroides, considerados drogas prohibidas en el deporte y con efectos adversos importantes.

FELICITACIONES A LOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN ARGENTINA DE FUTBOL POR ROMPER CON EL MITO. VAMOS ARGENTINA .

DIFUNDIR ES PREVENIR

Dr.Norberto Debbag M.N 51320  
Cardiologo-Deportologia (UBA)  
Bs As. Argentina Club.A.Atlanta

Mail: [drdebbag@hotmail.com](mailto:drdebbag@hotmail.com) [www.medicalsport.com.ar](http://www.medicalsport.com.ar)