

Quinta-Feira, 28 de Maio de 2026

## **Especialistas afirmam que, apesar de fazer bem à saúde, a prática em excesso pode causar fissuras e irritações**

**‘Dieta do sexo’: famosas aderem a sexo intenso de 5 horas para perder cerca de 8 mil calorias, entenda**

Famosas como Kim Kardashian , Cameron Diaz, Kate Hudson e Pamela Anderson e muitas outras famosas parece que acharam uma forma mais prazerosa de emagrecer que não é ir à academia. No Brasil, Larissa Sumpani, 24, candidata do Miss Bumbum pelo estado de Minas Gerais, também aderiu ao que chama de “dieta do sexo”.

Segundo a modelo, consiste em realizar sexo intenso por horas consecutivas ao menos três vezes na semana. "Decidi adotar essa dieta após pesquisar sobre formas alternativas de exercício e notar que o sexo, além de ser prazeroso, poderia ser uma atividade física que contribuísse para a minha preparação para o Miss Bumbum", disse. Outras influenciadoras adeptas da nova dieta disseram perder cerca de 8 mil calorias em 3 a 4 horas de sexo.

— O sexo deve ser considerado como mais um exercício, dependendo do estado físico variará em intensidade e duração e queimará mais ou menos calorias. Para quem não gosta muito de academia ou caminhada, o sexo tem os mesmos benefícios, e ainda mais, já que também são liberadas substâncias cerebrais que promovem a sensação de bem-estar, tranquilidade e alegria. Melhora a qualidade do sono, a imunidade e promove a liberação de antioxidantes, além dos benefícios que traz nas relações de casal — explica a urologista e especialista em medicina sexual, Pilar Ceballos.

A especialista, entretanto, afirma que as cinco horas de ato sexual, não deve ser feita sem uma pausa para comer algo, se hidratar e descansar. Além disso, o homem ou a mulher precisa ter acompanhamento médico em relação a nutrição e ter uma alimentação saudável.

A ginecologista e sexóloga Carolina Ambrogini pensa diferente e explica que o sexo intenso e prolongado deturpa o intuito do sexo e faz perder a conexão e cumplicidade entre o casal.

Não recomendamos para essa finalidade. É como se fosse algo performático, ter que transar um número certo de vezes durante a semana por tantas horas, para perder peso e queimar calorias, vira obrigação e não prazer. Se quiser emagrecer, existem formas e lugares para isso, como ir à academia — diz.

A médica ainda afirma que o ato pode trazer riscos como o aparecimento de fissuras, irritações e até mesmo o surgimento de doenças sexualmente transmissíveis. Ambrogini explica ainda que após a prática, o casal geralmente fica com fome e deve comer e beber para repor energias e se hidratar.

fonte o globo

Por Eduardo F. Filho — São Paulo