

TEXTO

El sol mejora la libido masculina

Tomar un poco de sol podría ser la solución para los hombres que desean mejorar su libido, afirma un estudio.

Los científicos descubrieron que los niveles de testosterona en los hombres mejoran con la vitamina D que produce el organismo con la exposición a la luz solar.

Este nutriente esencial también puede obtenerse consumiendo ciertos alimentos, pero se produce mayormente cuando la piel se expone al sol.

La investigación -publicada en la revista *Clinical Endocrinology* (Endocrinología Clínica)- estudió a 2.299 hombres y encontró que los que tenían cantidades suficientes de vitamina D presentaban un mayor nivel de testosterona (la hormona sexual masculina).

Los niveles en la sangre tanto de vitamina D como de testosterona se redujeron significativamente en invierno y aumentaron en verano.

Se sabe que los niveles bajos de testosterona pueden tener un impacto en la libido masculina, además de reducir los niveles de energía.

La hormona también lleva a cabo otras funciones esenciales, tanto en hombres como mujeres, como el mantenimiento de la fuerza muscular y la densidad ósea.

http://www.bbc.co.uk/mundo/ciencia_tecnologia/2010/02/100202_sol_libido_men.shtml

Tradução Livre No. 354

El sol mejora la libido masculina

O sol melhora a libido masculina

Tomar un poco de sol podría ser la solución para los hombres que desean mejorar su libido, afirma un estudio.

Tomar um pouco de sol poderia ser a solução para os homens que desejam melhorar sua libido, afirma um estudo.

Los científicos descubrieron que los niveles de testosterona en los hombres mejoran con la vitamina D que produce el organismo con la exposición a la luz solar.

Os cientistas descobriram que os níveis de testosterona nos homens melhoram com a vitamina D que produz o organismo com a exposição à luz solar.

Este nutriente esencial también puede obtenerse consumiendo ciertos alimentos, pero se produce mayormente cuando la piel se expone al sol.

Este nutriente essencial também pode ser obtido consumindo certos alimentos, porém se produz mais quando a pele expõe-se ao sol.

La investigación -publicada en la revista *Clinical Endocrinology* (Endocrinología Clínica)- estudió a 2.299 hombres y encontró que los que tenían cantidades suficientes de vitamina D presentaban un mayor nivel de testosterona (la hormona sexual masculina).

A investigação – publicada na revista *Clinical Endocrinology* (Endocrinologia Clínica) – estudou 2.299 homens e encontrou que os que tinham quantidade suficiente de vitamina D apresentavam um maior nível de testosterona (um hormônio sexual masculino).

Los niveles en la sangre tanto de vitamina D como de testosterona se redujeron significativamente en invierno y aumentaron en verano.

Os níveis no sangue tanto de vitamina D como de testosterona reduziram-se significativamente no inverno e aumentaram no verão.

Se sabe que los niveles bajos de testosterona pueden tener un impacto en la libido masculina, además de reducir los niveles de energía.

Sabe-se que os níveis baixos de testosterona podem ter um impacto na libido masculina, ademais de reduzir os níveis de energia.

La hormona también lleva a cabo otras funciones esenciales, tanto en hombres como mujeres, como el mantenimiento de la fuerza muscular y la densidad ósea.

O hormônio também leva a cabo outras funções essenciais, tanto nos homens como nas mulheres, como a manutenção da força muscular e da densidade óssea.