

Il bacio, una cura contro lo stress più autostima e meno cefalee

Massi a pag. 17

Simbolo di amore e romanticismo, è in realtà una fondamentale risorsa per allentare la tensione, far passare il mal di testa e migliorare l'autostima. Nella Giornata che lo celebra in tutto il mondo una ricerca rivela che chiudiamo gli occhi per aiutare il cervello a concentrarsi e un libro elenca i benefici del contatto tra le labbra, tra cui alzare il livello degli ormoni della felicità

Il bacio, cura anti-stress

GLI STUDI

Non è solo passione e tenerezza. O emozione senza parole. E' anche una nostra grande risorsa per stare meglio. Per ridurre lo stress, abbassare la pressione, allentare la tensione del mal di testa, migliorare l'autostima. Tutto, in un bacio.

In quell'intimo scambio che oggi "celebra" la sua Giornata mondiale. Una festa che, nel 1990, ha deciso di istituire la Gran Bretagna. Per rievocare la sacralità e l'importanza sociale in tutte le culture. E per ricordare, a chi bacia distrattamente, che lo sfiorarsi e l'amarsi con le labbra scatena in noi una vera tempesta. Nella testa e nel corpo.

Come dimostra una delle ultime ricerche condotta da un gruppo di psicologi dell'università Royal Holloway di Londra. Obiettivo dello studio: scoprire perché, durante un bacio, chiudiamo gli occhi. Risultato: abbassiamo le palpebre per agevolare il cervello a concentrarsi al massimo su quello che si sta facendo.

«Quando si bacia - spiegano gli psicologi cognitivi Polly Dalton e Sandra Muphy che hanno coordinato lo studio - tendiamo ad essere impegnati sul contatto piuttosto che su altri sensi che possono potenzialmente distrarre da esperienze sensoriali. E' stato scoperto che alcuni dei partecipanti alla ricerca erano meno sensibili al tatto quando erano impegnati, in contemporanea, anche con gli occhi. Le con-

clusioni, pubblicate sul "Journal of experimental psychology", non sono state raggiunte studiando coppie che si baciano ma assegnando compiti visivi per misurare il loro senso del tatto.

IL SOMMOVIMENTO

Il bacio, dunque, non solo come semplice segno di attrazione, sensualità, amore. Ma anche come sollecitazione salvifica per il nostro organismo. L'elenco degli effetti benefici lo troviamo nel libro della scrittrice americana Andréa Demirjan "Un mondo di baci Tutto ciò che hai sempre voluto sapere su uno dei piaceri più dolci della vita" (Armenia).

Un appassionato avvicinarsi con le labbra, per esempio, scatena una quasi contemporanea dilatazione dei vasi sanguigni. Condizione per cui il bacio diventa un ottimo alleato contro il mal di testa, lo stress e dolori addominali da tensione. Una sorta di generale "scioglimento" in grado di far sentire più leggeri. Per lo stesso motivo è stato dimostrato che il bacio ha un ruolo nell'abbassare la pressione. Come nell'alzare il livello degli ormoni coinvolti nell'equilibrio dell'umore. Quelli che generano una sensazione di serenità: la dopamina, la serotonina e l'oxitocina. E' in quel momento che l'organismo si ritrova attraversato da una forte scossa di piacere capace di regalare benessere. Un sommovimento, se il bacio è appassionato, che si trasforma in un naturale effetto analgesico.

Nella mente, il risveglio ormonale, riesce a farsi gioia e a caricare l'autostima. Il desiderio e sentir-

si desiderati, può più il bacio dell'atto sessuale, fanno crescere la sicurezza in se stessi e limare i comportamenti che minano il proprio giudizio.

SCAMBI VIRTUALI

Uno tsunami che la scienza è riuscita a misurare oltre il folklore amoroso e il cioccolatino. Uno tsunami che oggi permette di darsi i baci anche online con il nuovo social-network "Viral-kiss". «Tutti percepiamo fin da piccoli che il bacio rappresenta la più importante espressione fisica di sentimenti, più o meno profondi - spiega Sabrina Chinellato, psicologa fondatrice dell'associazione "Lezioni di bacio" - Nella maggior parte delle culture rappresenta il simbolo dell'amore e del romanticismo. Ma il bacio è anche un mezzo di comunicazione di messaggi sociali importanti e di forti cambiamenti culturali, che hanno caratterizzato e continuano a caratterizzare la nostra società. Oggi assistiamo a un ulteriore sviluppo della natura del bacio. La libertà conquistata si è trasformata in abuso e spesso il bacio viene sprecato perdendo, così, quella magia e quel significato che un tempo rivestiva».

Per rimettere a posto le cose, e un po' per giocare, c'è la app "Viral-kiss" (disponibile gratuitamente su Playstore e App Store): una piattaforma che favorisce lo scambio di baci virtuali tra i soci dell'associazione. Una community di baciatori. Anzi, di "infobaciatori".

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I consigli

Aiuto per i denti

► L'aumento della produzione di saliva promuove l'eliminazione della placca associata alla formazione delle carie

La pressione va giù

► Durante il bacio avviene una dilatazione dei vasi sanguigni, per questo si può anche ottenere una diminuzione della pressione sanguigna



L'umore va su

► Baciare induce ad una generale serenità: consente il rilascio della serotonina e della dopamina. Due ormoni che sono legati all'equilibrio dell'umore



Tensioni addio

► La dilatazione dei vasi e il rilascio degli ormoni dell'umore sono alleati nel combattere il mal di testa e i dolori addominali da tensione

Muscoli allenati

► Il bacio fa muovere quasi tutti e 34 i muscoli facciali e riesce anche bruciare energie: 8-16. Deve, però, arrivare anche i muscoli del collo

IL NUOVO SOCIAL NETWORK "VIRALKISS" PERMETTE LO SCAMBIO DI AFFETTUOSITÀ ON LINE: UNA COMMUNITY DI INFOBACIATORI

LA STATUA
Il monumento al bacio realizzato da Seward Johnson che per qualche anno ha svettato sul lungomare di Civitavecchia

