

BENESSERE



UNA BELLA RAPPRESENTAZIONE
Tutti ricordiamo il bacio pubblico di Michelle e Barack Obama, un gesto che ha ispirato nel passato molti artisti come Francesco Hayez (qui sotto, la sua opera: "Bacio").



IN FAMIGLIA – I ricercatori di neuroscienze sono arrivati a scoperte sorprendenti: ecco le reazioni chimiche che si attivano tra le labbra

UN BACIO ALLUNGA LA VITA E L'AMORE

di Maria Teresa Antognazza

110

Un bacio ogni mattina, sulle labbra del proprio partner, allunga la vita. Baciarsi fa decisamente bene, al cuore innanzitutto, ma anche al funzionamento del nostro organismo.

Dell'argomento si sono occupati ricercatori di neuroscienze di prestigiose università, che sono arrivati a scoperte davvero sorprendenti. «Le ultime ricerche parlano di attivazione di una serie di reazioni chimiche che nascono dall'atto del baciarsi», spiega la dottoressa **Cinzia Saibene**, psicologa e psicoterapeuta. «Le principali riguardano un abbassamento del cortisolo, che è l'ormone dello stress, accanto a un innalzamento dell'ossitocina, che invece produce benessere e socialità, quindi ci rende felici e appagati».

Quando la coppia si scambia baci amorosi, corpo e mente diventano un tutt'uno nell'attivare questa piccolissima **zona erogena** che è collegata ad aree molto grandi del nostro cervello. È così che avviene la "magia" e tutto attorno a noi

acquista colori e odori nuovi, che ci fanno stare bene: «La stimolazione provoca l'attivazione dell'ipofisi, quella ghiandola che sta alla base del nostro cranio e regola l'attività ormonale del corpo; questo innesca una serie di reazioni che portano ad aumentare il livello di adrenalina responsabile dell'incremento della pressione sanguigna, del battito cardiaco (ecco spiegato il famoso "batticuore"), della respirazione e della sudorazione, "caricando" tutto il nostro organismo».

Tutto con un semplice bacio, scambiato fra due innamorati. Un gesto semplice e potente al tempo stesso, che sancisce l'inizio di un rapporto importante: gli studiosi dicono che il primo bacio si imprime nella memoria molto più del primo rapporto sessuale. «È come se, in modo inconscio, ritornassimo a quello stato di benessere profondo e a quell'appagamento totale che ci procurava lo stare in braccio alla mamma a succhiare il latte dal suo seno», prosegue la Saibene. «Anche in quel caso

GLOSSARIO

**L'IPOFISI È UNA
GHIANOLA
DEL CERVELLO
CHE REGOLA
GLI ORMONI**

**«L'ABBRACCIO TRA
DUE SPOSI E TRA
DUE FIDANZATI
RAPPRESENTA UNA
TRASFUSIONE
DI ANIME, È L'UNIONE
DI ANIME E CORPI,
CHE RICHAMA
IL RESPIRO», AFFERMA
MONSIGNOR CARLO
ROCCHETTA**

la bocca era protagonista di un gesto semplicissimo, che però creava attaccamento e legame».

«Il bacio invece va capito in tutta la sua potenza», sottolinea un grande esperto di «tenerezza», monsignor **Carlo Rocchetta**, che dopo tanti anni da docente accademico ora si dedica interamente ai temi della famiglia e della coppia e segue come guida spirituale l'esperienza della Casa della tenerezza di Perugia (www.casadellatenerezza.it). «Il bacio tra due sposi e tra due fidanzati rappresenta una trasfusione di anime, è l'unione di anime e corpi, che richiama il respiro; esprime ciò che noi siamo intimamente, e con un soffio supera lo spazio che esiste tra due persone. Insieme agli abbracci, i baci descrivono la geografia dell'uomo e dell'io spirituale, il desiderio di ciascuno di amare e di essere amato».

Per approfondimenti vi invitiamo a leggere *BenEssere* di dicembre.

TIPS / CORRIS



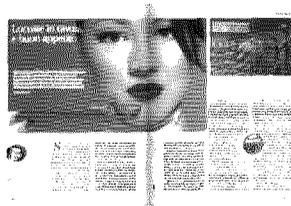
**A SOLO
2,90
EURO**

IN EDICOLA QUESTO MESE

**ALLA RICERCA
DI BENESSERE**

In edicola e in parrocchia è arrivato il mensile *BenEssere. La salute con l'anima*, 148 pagine di notizie che aiutano a mantenerci in forma grazie ai consigli degli specialisti, alla cucina della salute, alla ricerca di un sano equilibrio interiore. Questo e altro su *BenEssere* di dicembre a solo 2,90 euro.

IN QUESTO NUMERO PARLIAMO DI:



CAVALLETTE IN TAVOLA

Gli insetti potrebbero diventare il cibo del futuro. Se ne occupa anche la Fao, e già adesso vari ingredienti della nostra alimentazione derivano dalla lavorazione di questi piccoli animali.

LA VITA DOPO UN TUMORE

La chemioterapia determina un danno dell'ovaio che può indurre la menopausa precoce. Può allora succedere che in un anno una giovane donna si trovi ad affrontare grandi prove che toccano la sua sfera affettiva e sessuale.