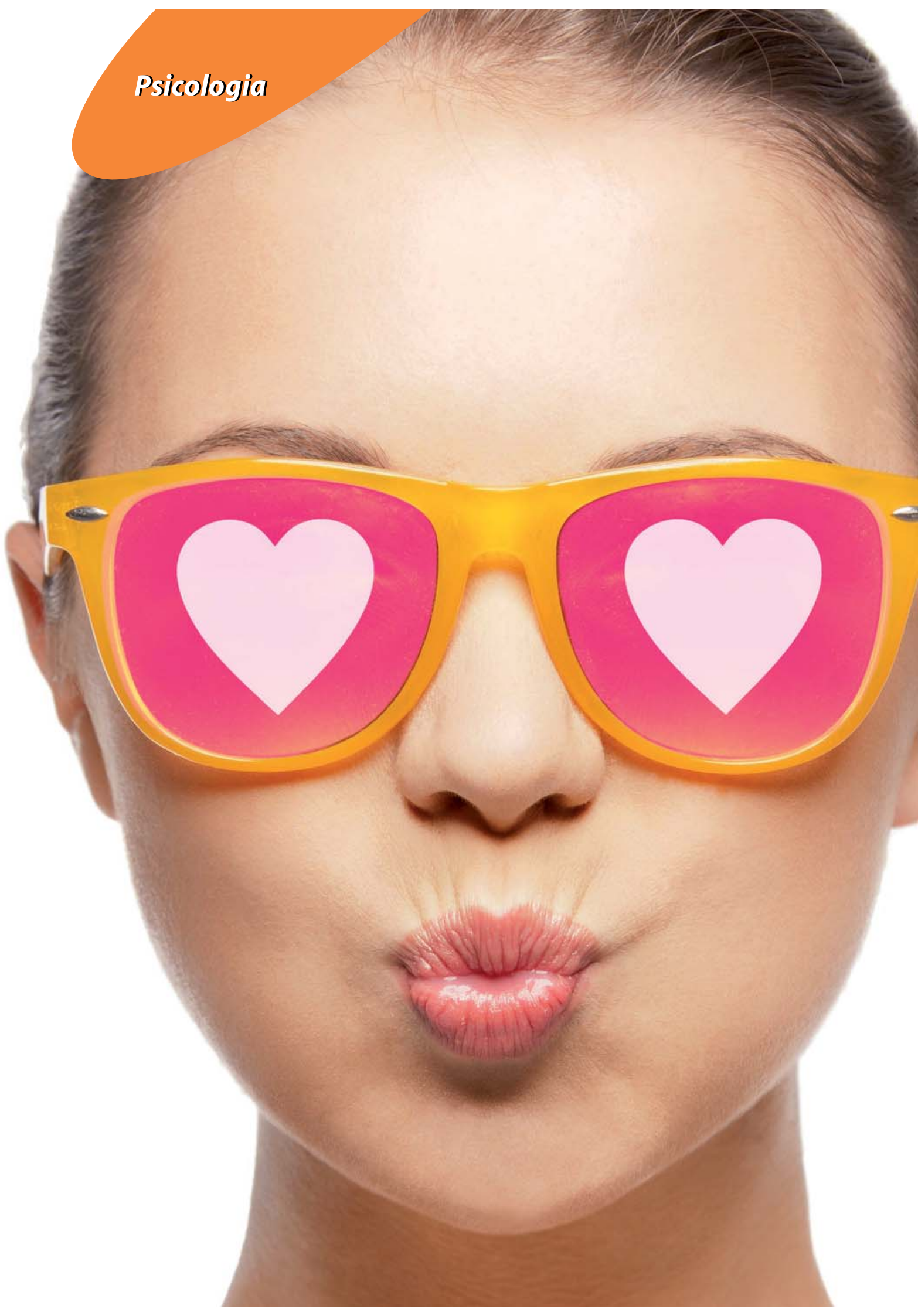


*Psicologia*



# PER 7 ESPERTI SU 10 IL BACIO AIUTA A VIVERE MEGLIO

**Aiuta a mantenere viva la coppia e rende più forte l'amicizia, secondo gli esperti il bacio svolge un ruolo fondamentale nella quotidianità degli italiani. Aumenta l'affetto tra i propri cari e provoca una forte scarica ormonale nella coppia. L'ossessione per il lavoro e per i social network fanno perdere di vista la positività di questo gesto affettivo.**

Il bacio è da sempre il fondamento delle relazioni sentimentali e affettive, un'espressione elementare della passione, dell'intimità e, più in generale, dell'affetto tra le persone. Una recente indagine condotta dai ricercatori dell'**Università di Oxford**, dimostra come il bacio aiuti a mantenere vive le relazioni sentimentali. Ma non si tratta solo di amore passionale: per fare un esempio concreto, l'amore affettivo di un padre verso il proprio figlio o di una ragazza verso la propria amica del cuore, vivono dell'effetto straordinario di un semplice bacio sulla guancia. Benefici che a volte superano le nostre convinzioni, come dimostra uno studio del **Lafayette College di Easton, Pennsylvania**, che evidenzia come l'ossitocina e il cortisolo, ormone dello stress, vengano alterati prima e dopo un bacio.

E' quanto emerge da uno studio di **Baci Perugina** in occasione della **Giornata Mondiale del Bacio**, che si celebra in tutto il mondo mercoledì 6 luglio. La ricerca è stata condotta su circa 4000 italiani, uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 65 anni, con metodologia WOA (Web Opinion Analysis) e su un panel di 60 esperti tra psichiatri e psicologi, attraverso un monitoraggio dei principali social network, forum, blog e community, per capire che ruolo ricopre il bacio nella vita quotidiana degli italiani.

"Il bacio, sia amicale che passionale, è importante nel ventaglio dei comportamenti pro-sociali – afferma lo psichiatra **Michele Cucchi**, direttore sanitario del Centro Medico Santagostino di Milano -. **Purtroppo è un gesto o troppo ritualizzato** (i tre baci sulla guancia del saluto degli adolescenti) o **dimenticato**, quasi estinto, **anche e soprattutto nelle coppie**.

Il bacio è importante perché entriamo in contatto intimo con l'altro, **vinciamo resistenze psicologiche**

che ci tengono fuori dalla sua zona di confort e dentro la nostra e sentiamo l'altro attraverso odori, sapori, fisicità. **Inoltre con il bacio dell'innamorato (bocca a bocca) scambiamo ferormoni, che sono le molecole dell'attrazione sessuale.** L'uomo trasmette anche il testosterone, eccitante anche per la donna.

**I baci danno un impulso diretto al rinencefalo che è l'area antica del nostro cervello che permette l'eccitazione sessuale.** Non da ultimo il bacio produce ossitocina in chi lo dà, l'ormone dell'affiliazione, della condivisione e dell'attaccamento, aspetti che nelle relazioni oggi tendono a mancare".

**Per 7 esperti su 10 (72%) baciare aiuta a vivere meglio**, perché unisce insieme tanti aspetti positivi. **E se il 20% reputa questo gesto positivo, ma non essenziale, solo l'8% avanza dei dubbi sul valore del bacio.** **Ma quali sono gli effetti positivi del bacio secondo la maggior parte degli esperti?** Nel 72% dei casi, ricevere un bacio aumenta l'affetto tra le persone. Si tratta di un sentimento particolarmente intenso, che trae energia dagli istinti e s'acuisce sotto l'impulso di cause atte a commuovere. Oltre a questo, il contatto tra le labbra di due persone **provoca un'importante scarica ormonale (65%)**, che permette a uomini e donne di sentirsi più accudite e sicure, **sia nella coppia che nei rapporti d'amicizia** (bacio sulla guancia). Dal punto di vista emotivo invece, **il bacio dà più sicurezza all'individuo (57%)** che affronta la giornata con l'umore giusto. Uscire di casa per andare al lavoro dopo essersi scambiati un gesto affettuoso, dal bacio all'abbraccio, permette di vivere la giornata con la consapevolezza che i rapporti sentimentali vanno nel verso giusto.

**Ma perché gli italiani trascurano il bacio e dimenticano i vantaggi di questo semplice gesto?** Nella maggior parte dei casi gli italiani ammettono di trovare poco tempo per baci e coccole a causa **del lavoro (39%)**.

Chi ha la fortuna di avere un posto fisso, lotta quotidianamente per mantenerlo, a costo di perdere sabati e domeniche al lavoro o rinunciare alle serate infrasettimanali o weekend in compagnia di amici o del partner. E se il lavoro sembra essere una scusa "adeguata" anche se frustrante, non si può dire lo stesso della seconda causa che tiene alla larga

gli italiani da coccole e baci. I social network (26%) infatti, hanno fatto perdere la quotidianità ad alcuni gesti comuni come questi. Il rientro dal lavoro non è più sinonimo di baci e abbracci con il proprio partner o con la propria famiglia, ma un appuntamento fisso con il proprio computer (per chi non lavora in ufficio) per indagare su post o immagini anticipate dallo smartphone. Come conseguenza, al terzo posto si posiziona un concetto generale che è la mancanza di tempo (20%). Questo aspetto si unisce ai precedenti, ma fonde insieme altre condizioni comuni come il tempo speso per l'educazione dei figli.

Ma che valore hanno le diverse tipologie di bacio? Secondo gli esperti il bacio sulla bocca è ritenuto di gran lunga il più passionale, quello che rilascia i feromoni e stimola la voglia sessuale. Il bacio sulla guancia invece dà un effetto di legame e simpatia: è la base di un rapporto amichevole. Il bacio sulla fronte dà un forte senso di sicurezza e protezione. Viene utilizzato soprattutto dal compagno per rassicurare la propria ragazza e dal padre di famiglia, per trasmettere amore ai propri figli. Il bacio sul collo è un segnale di grande complicità e attrazione. Avviene soprattutto tra le coppie e provoca forti emozioni. Il bacio sulla testa è meno intimo di quello sulla fronte e rappresenta un gesto di apertura verso una nuova avventura. E' il passo successivo al bacio sulla guancia ed è il classico segnale che si vuole costruire qualcosa di più importante

## LE 5 REGOLE D'ORO PER VIVERE MEGLIO

- 1 BACIA OGNI GIORNO:** il bacio deve essere un piccolo grande gesto, che sostiene le relazioni di fiducia e intimità. Produce benessere come il sorriso, per via dei feedback neurali che derivano da questo gesto.
- 2 BACIA E COCCOLA:** non devono mancare i gesti come i baci ed in generale le coccole, altrimenti è più difficile entrare in sintonia con l'altro. La mancanza di gesti affettivi ci spinge ad essere più proni alla competizione, al confronto e al conflitto.
- 3 I PICCOLI RITUALI CONTANO:** perdere un minuto in più alla mattina per salutare con un bacio affettuoso un proprio caro o il partner, è un gesto semplice che può cambiare la giornata.
- 4 NON TRASCURARE I BACI SERALI:** Quando incontriamo il nostro partner al rientro a casa dopo il lavoro, (non solo la mattina), dedichiamogli un sorriso, un abbraccio ed un bacio, non necessariamente di passione sessuale, ma anche solo di caldo affetto. Questo permette ancora una volta di ricaricare le pile e vivere con serenità la serata.
- 5 DEDICA PIÙ TEMPO AGLI AMICI:** Quando vediamo una persona che conosciamo e dobbiamo salutarla, prendiamoci il tempo per farlo bene, guardiamola negli occhi, sorridiamo e diamole un bacio sulla guancia, magari stringendole le mani. Indurremo in lei una scarica ormonale che la farà sentire accolta, accudita, protetta e sicura.

## Le donne e la stanchezza: porre rimedio con magnesio e potassio

**La scaletta della giornata di una donna prevede pochi momenti di break e la stanchezza è spesso all'orizzonte. Con Magnosol, integratore di magnesio e potassio, puoi ripartire con il piede giusto! Integratore alimentare a base di Magnesio e Potassio**

### Indicazioni

Il Magnesio è un minerale che contribuisce al normale metabolismo energetico, al normale funzionamento del sistema nervoso ed alla normale funzione muscolare.

Il Potassio è un minerale che contribuisce alla normale funzione muscolare. Una alimentazione non corretta o situazioni di aumentato

fabbisogno (eccessiva sudorazione dovuta al caldo o ad aumentata attività fisica o lavorativa, gravidanza, allattamento) possono causare carenze di questi elementi.

**MAGNOSOL** è un integratore di Magnesio e Potassio, utile in tutti i casi di carenza o aumentato fabbisogno di questi elementi.

**MAGNOSOL**, in sintesi

• a base di Potassio e Magnesio;

• utile per equilibrare la carenza di Magnesio e Potassio riscontrabili quando vi è una eccessiva sudorazione (caldo o attività fisica), gravidanza e allattamento

- senza zuccheri
- senza lattosio
- senza glutine

### Modalità d'uso

Il consumo è funzione delle individuali necessità. Si consiglia di assumere da 1 a 2 bustine al giorno. Sciogliere una bustina in circa ½ bicchiere d'acqua.

Confezione: astuccio da 20 bustine effervescenti,

Prezzo al pubblico: 13.40€  
In vendita

solo in farmacia

