

Noi &amp; gli altri | Socialità

# Baciamoci di più fa bene al cuore

I ricercatori di neuroscienze sono arrivati a scoperte davvero sorprendenti: una serie di reazioni chimiche attivano le energie più profonde del nostro organismo.

di Maria Teresa Antognazza



in collaborazione con



**Cinzia Saibene**  
psicologa e psicoterapeuta



**Monsignor Carlo Rocchetta**  
guida spirituale della Casa  
della tenerezza

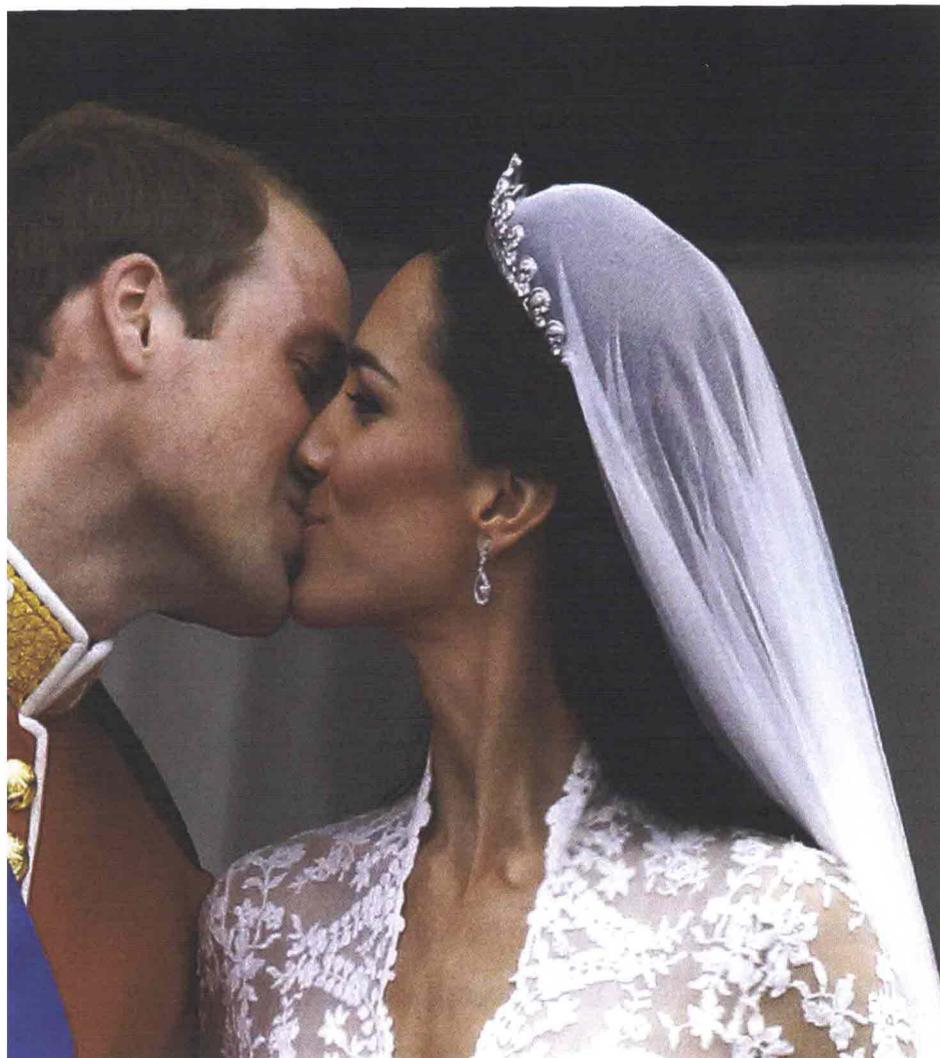
## Il libro



► **Abbracciami.**  
Per una terapia  
della tenerezza è un  
bel libro di Carlo  
Rocchetta (Edb, 256  
pagg., 18 euro).  
I testi di monsignor  
Carlo Rocchetta  
nascono dall'attività  
nel Centro  
familiare Casa della  
tenerezza, con sede  
a Perugia-Città della  
Pieve, che si occupa  
dell'accoglienza  
delle coppie  
in difficoltà.

**U**n bacio ogni mattina allunga la vita. Baciarsi fa decisamente bene, al cuore innanzitutto, ma anche al funzionamento del nostro organismo, grazie alle potentissime reazioni chimiche che si scatenano nel tocco delle labbra.

Dell'argomento si sono occupati ricercatori di neuroscienze di prestigiose università internazionali, che sono arrivati a scoperte davvero sorprendenti. «Le ultime indagini 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



### La stimolazione delle labbra provoca, tra l'altro, l'attivazione dell'ipofisi che regola le funzioni ormonali

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 che avviene a livello delle labbra provoca l'attivazione dell'ipofisi, quella ghiandola che sta alla base

del nostro cranio e regola l'attività ormonale del nostro organismo; 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 essere».

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 ➔



*Il bacio dell'Hôtel de ville (foto di Robert Doisneau).*



*La dolce vita.*



*Dai baci pubblici di Michelle e Barack Obama (sotto il titolo), del principe William e Kate nel giorno delle nozze a quelli famosi del grande cinema e della fotografia d'autore.*



*Scandalo al sole.*

**Noi & gli altri | Socialità****Ma in quanti modi si manifesta?**

► Ci sono baci e baci. Lo sapevano bene gli antichi romani, che nel loro ricco vocabolario latino avevano tre diverse espressioni per catalogarli. *Osculum* era bacio impresso sulla faccia, in uso tra fratelli; ben diverso dal *basium*, quello dato sulla bocca in segno di affetto. Ma c'era un livello ulteriore, ed era il *savium* o *suavium*, un bacio impresso fra le labbra, con un chiaro significato erotico.

Non tutti poi gli diamo lo stesso significato. Un bacio in bocca scambiato tra due uomini, secondo l'usanza russa, indica fratellanza. In Asia sud-orientale, Malesia e fra gli eschimesi ci si bacia sfregandosi reciprocamente il naso, mentre cinesi e lapponi strofinano anche le labbra sulla faccia della persona amica.

**Filematologia: l'avevate mai sentito?**

► Anche i baci hanno la loro scienza: è la filematologia, che studia le funzioni e gli aspetti di questo gesto in una coppia. Due studiosi del Lafayette College di Easton in Pennsylvania, Wendy Hill e Carey Wilson, hanno dimostrato che, durante il bacio, il nostro organismo limita la produzione di cortisolo, l'ormone che provoca lo stress, e stimola l'ossitocina, fonte di benessere. Secondo l'inglese Colin Hendrie, dell'Università di Leeds, il bacio trasmette germi buoni come il *Cytomegalovirus*, mentre secondo Helen Fisher della Rutgers University del New Jersey i baci consentono di trasferire testosterone dall'uomo alla donna.



**«Quando due sposi sono in crisi, vale di più un lungo e silenzioso abbraccio di mille parole, per ritrovare la pace e riavviare un dialogo», dice monsignor Rocchetta**

◉ in braccio alla mamma a succhiare il latte dal suo seno», prosegue la Saibene, che da tempo opera nel mondo della scuola, a contatto con gli adolescenti, in percorsi di educazione all'affettività e alla sessualità. «Anche in quel caso la bocca era protagonista di un gesto semplicissimo, che però creava attaccamento e legame».

Un buon bacio, impresso sulle labbra della persona amata, provoca effetti benefici anche sotto un profilo "filogenetico", legato allo scambio di batteri presenti nella saliva che permetterebbe alla coppia di crearsi gli anticorpi per poter sopravvivere, in particolare rendendo la donna immune rispetto ad alcuni virus che in gravidanza potrebbero essere danno-

si e mortali per il feto. «Il benessere prodotto da questo gesto dell'intimità, sia a livello psichico e interiore che a livello fisico, conferma l'importanza di baciarsi spesso. Questo avviene in particolare quando due partner stanno iniziando a coltivare una relazione. Poi, quando l'unione diventa stabile, spesso i baci diventano meno intensi o meno frequenti e purtroppo sono una delle prime assenze nei momenti di crisi. Per questo è molto importante non darli mai per scontati. A volte basta un bel bacio di saluto la mattina per mantenere viva una storia d'amore».

Una dimensione che oggi sta perdendo molto della sua simbolicità e del suo valore, forse per un'eccessiva



#### SUL FILO DELL'ARTE

A sinistra: una scena di *Via col vento*. In alto: *La bella addormentata nel bosco*. Sopra: *Bacio*, opera pittorica di Francesco Hayez.



#### Glossario

**Bàcio**, dal latino *basium*.

Atto compiuto applicando le labbra e premendole, per un tempo più o meno lungo, su persona o cosa in segno di amore, venerazione, affetto, devozione: dare un bacio, imprimere un bacio; un bacio affettuoso, fraterno, tenero.

## Dopo lo scambio degli anelli il celebrante sovente affermava: «Ora lo sposo può baciare la sposa»

leggerezza e superficialità dei nostri gesti affettivi. «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](http://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 esseri. Insieme agli abbracci, i baci descrivono la geografia dell'uomo e dell'io spirituale, il desiderio di ciascuno di amare e di essere amato. È questo che ci fa stare bene, che ci lega spiritualmente».

Baci così non sono una cosa da poco, sottolinea il monsignore, che esprime un cruccio: «Oggi vedo sempre meno cura di questi linguaggi corporei, che sono fondamentali per una buona relazione di coppia: dobbiamo ripartire dalla tenerezza. Quando due sposi sono in crisi, vale di più un lungo e silenzioso abbraccio di mille parole, per ritrovare la pace interiore e riavviare un dialogo».

Baci così non si improvvisano, ci vogliono condizioni precise e la persona giusta, perché il gesto esprima tutta la sua potenza benefica: «Oggi vedo tanta facilità nel baciarsi, anche tra i giovani», dice don Carlo, «ma mi sembra che ci sia molta banalizzazzione e questo non produce gli effetti che dicevamo. In passato, c'era una frase emblematica del rito del matrimonio, che ora ci farebbe sorridere; dopo lo scambio degli anelli il celebrante affermava: "ora lo sposo può baciare la sposa". Era giunto il momento, era un gesto solenne, che diceva una serietà e un impegno duraturo. Mi pare importante tornare alla serietà del bacio e dell'abbraccio, che ci fanno sentire bene e fanno stare bene gli altri». ○



## Indimenticabili sospiri di celluloido

Appassionati e romantici, buffi, impacciati o sensuali, rubati o frutto di conquista i baci hanno fatto la storia del cinema, da quello mitico in *Via col vento* fra Butler e Rossella O'Hara all'invidiabile performance di Cary Grant e Ingrid Bergman nel *Notorius* di Hitchcock, con il bacio più lungo della storia, due minuti e mezzo! E poi ricordiamo l'appassionato bacio sotto la pioggia tra Audrey Hepburn e George Peppard, in *Colazione da Tiffany*, quello tra la Ekberg e Mastroianni nella *Dolce vita*, senza dimenticare Di Caprio e la Winslet sulla prua del *Titanic* o *L'ultimo bacio* di Muccino. Tutti struggenti, che continuano a farci sognare, insieme a quelli dipinti: la passione degli amanti immortalati da Francesco Hayez o il bacio di Gustav Klimt.



## Un precetto del Vangelo

Baciare è quasi un "obbligo" per i cristiani: lo suggeriscono ai primi discepoli sia Paolo sia Pietro. Nelle loro lettere i due apostoli scrivono: «Salutate tutti i fratelli con il bacio santo» (1Pt 5, 26), «Salutatevi l'un l'altro con bacio d'amore fraterno» (1Pt 5, 14). E di baci ne ha ricevuti anche Gesù, non solo "traditori" come quello di Giuda, ma di profondo affetto, come quelli della donna peccatrice - nel celebre episodio raccontato dall'evangelista Luca (Lc 7, 37-38) - che «baciava i suoi piedi e li cospargeva di profumo». Il bacio è anche espressione di venerazione e riverenza quando ci accostiamo alle reliquie.