

Sentirsi bene

Speciale S. Valentina

Baciami ancora

E baciami sempre. Perché questo gesto così naturale è la "colla" che tiene uniti un uomo e una donna. Infatti quando sparisce...

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di Gianni Bassi, psicoterapeuta e responsabile del Centro studi psicanalisi del rapporto di Coppia di Milano

Dopo *L'ultimo bacio*, ora è la volta di *Baciami ancora*, e con questo suo ultimo film il regista Gabriele Muccino si conferma convinto sostenitore del bacio come simbolo dell'amore. Perché questo piccolo gesto, così semplice e naturale, esprime la fusione totale tra un uomo e una donna. È una promessa, che ogni volta si rinnova, di tenerezza e passione. Una prova di fiducia, confidenza, complicità e disponibilità.

Aiuta a capire se lui è l'uomo giusto

Come ha dimostrato anche un recente studio della New York University di Albany, negli Stati Uniti, le donne danno al bacio un valore molto alto, tanto da considerarlo spesso più importante del sesso. Per noi, infatti, è un ottimo test per capire se lui è

l'uomo giusto, se vale la pena iniziare una storia o continuare una relazione. A differenza delle donne, molti uomini sono portati invece a sottovalutare il bacio, considerandolo una specie di esercizio obbligato, addirittura un inutile romanticismo, mentre sono più ansiosi di passare subito oltre. E questa bassa considerazione diventa più evidente quando il rapporto di coppia dura da tempo.

È un segnale che qualcosa non va

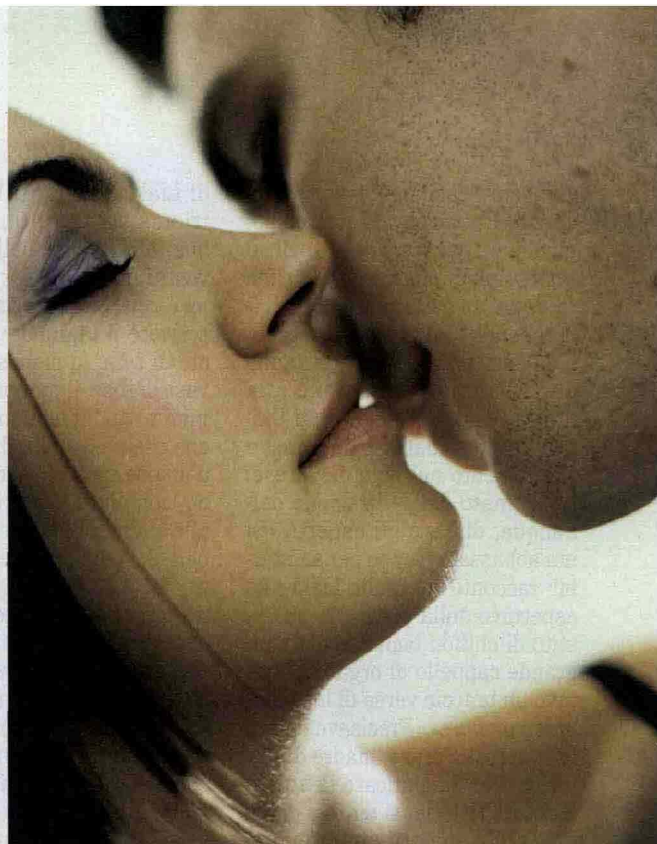
Così i baci, tanto desiderati e che non bastano mai durante il corteggiamento, a poco a poco tendono a diminuire, quando la passione lascia il posto a sentimenti più pacatissimi. E, a volte, spariscono quasi del tutto o diventano baccetti fraterni. Il bacio però è un momento di magia e di tenerezza, che è indispensabile

conservare perché il rapporto continui. Non baciarsi più, infatti, è un campanello d'allarme che segnala un distacco nella coppia, che va preso in considerazione per capirne le ragioni, che a volte derivano dalla paura di lasciarsi andare alle emozioni.

Certe paure arrivano dall'infanzia

Ci sono persone (uomini ma anche donne) che fanno fatica a instaurare un rapporto di intimità profonda con il

partner, perché lo sentono come qualcosa di soffocante dal quale vogliono fuggire. Così il bacio, che più ancora del rapporto sessuale è il segno dell'intimità fra un uomo e una donna, sparisce dalla coppia. I motivi spesso hanno origine nell'infanzia. Per un uomo, il "responsabile" può essere stato un padre che non c'era mai quando era bambino e una madre troppo possessiva. Per una donna, invece, la paura dell'intimità con un uomo (e quindi anche



www.ecostampa.it

La prevenzione è importante per la salute del seno

Un esame, la mammografia tridimensionale, aiuta a fare diagnosi sempre più precoci contro il cancro



■ **Gli ultimi dati dicono che dal 2000** si è registrata una crescita del 13,8% dei tumori al seno e, in percentuale, il maggiore incremento si è avuto nelle donne tra i 25 e i 44 anni. Lo dice uno studio condotto dal Centro di ricerche oncologiche di Mergogliano, in provincia di Avellino, e pubblicato sul *Journal of Experimental and Clinical Cancer Research*. La diagnosi precoce (con controlli frequenti), quindi, diventa sempre più determinante per prevenire anche questo tipo di cancro.

■ **Uno strumento innovativo** è la tomosintesi o mammografia tridimensionale. «La mammella viene scomposta in tante immagini che poi, sovrapposte, la ricostruiscono interamente» spiega Barbara Pesce, responsabile del Centro di diagnostica senologica della Clinica Paideia di Roma. «Così il seno può essere analizzato più in dettaglio, svelando lesioni invisibili con l'esame tradizionale». Un esame che, in più, è anche meno doloroso di quello classico, perché la compressione è inferiore.

una
lettrice ci
racconta

HO RISCOPERTO LA TENEREZZA CON MIO MARITO

Io e Claudio siamo sposati da 27 anni e siamo affiatati. Certo, abbiamo attraversato momenti di crisi e c'è stato un periodo in cui quasi non ci baciavamo più. Ultimamente, invece, abbiamo riscoperto il piacere di coccolarci. E io sono molto più serena.

Carla Rodinò (via e-mail)

di abbandonarsi ai baci) può dipendere da un papà eccessivamente autoritario, che la controllava e la reprimeva.

L'intimità si costruisce insieme

Ma da queste ferite infantili si può guarire. Insieme, prendendosi cura l'uno dell'altro. Imparando a poco a poco a sviluppare l'intimità con se stessi e con il partner, tendendogli la mano e cercando di completarsi a vicenda. Solo quando riusciamo ad amare noi stessi e il nostro compagno, possiamo assicurarci un rapporto appagante e felice. Ricco anche di baci.

PERCHÉ FA BENE ANCHE AL FISICO

Uno studio condotto dall'Università di Vienna ha rivelato che un bacio lungo e appassionato abbassa la pressione sanguigna e il colesterolo nel sangue. Non solo: rafforza il sistema immunitario (lo scambio di saliva libera batteri che favoriscono la produzione di anticorpi) e ha un effetto "lifting" perché distende il viso (baciando, infatti, si mettono in movimento ben 25 muscoli facciali!).

Masi (3)

Novità sull'alluce valgo

È un disturbo del piede doloroso e antiestetico, che oggi si può correggere con una tecnica chirurgica innovativa. Ecco di che si tratta di **Silvia Pigorini** con la consulenza di Fulvio Colombo, reumatologo, e **Andrea Bianchi**, chirurgo ortopedico

La moda le vuole così: con i tacchi alti 10, 12, perfino 14 cm e, spesso, con la punta rigorosamente affilata. Sono le scarpe-simbolo della nuova femminilità, che non solo richiedono sforzi da equilibrista, ma che se vengono portate tutto il giorno (e tutti i giorni) sono la causa scatenante dell'alluce valgo (cioè, deviato verso l'esterno), che colpisce più del 90% delle donne che indossano queste calzature. Ma non sono solo le scarpe "sbagliate" a provocare il disturbo, contano anche i fattori ereditari. Molte persone che ne soffrono, compresi gli uomini, hanno dei familiari con questo problema.

✳ **Cos'è la "cipolla"**. Chiamato comunemente così, l'alluce valgo è una deformazione del primo dito del piede accompagnata da una borsite, cioè un'infiammazione dovuta allo sfregamento della scarpa che causa un rigonfiamento della base dell'alluce. Oltre a provocare dolore, a lungo andare usura la cartilagine dell'alluce. Non solo, con il passare del tempo, la spinta dell'alluce contro le altre dita le fa incurvare, e questo si ripercuote anche sullo scheletro e sulla postura. Trascinata dalla torsione del piede, infatti, la gamba ruota all'interno provocando l'inclinazione in avanti del bacino, che a sua volta modifica la linea della colonna, aumentando la curva lombare.

Risultato: tutto l'apparato scheletrico è in sofferenza. Quindi bisogna intervenire.

✳ **Le prime cure: tutori e fisioterapia**. Di solito, per questo tipo di patologia si incomincia sempre con un trattamento conservativo. Vengono cioè prescritti dei particolari tutori che mantengono l'alluce disteso e in posizione corretta, degli esercizi di fisioterapia (come lo stretching delle dita) e, quando il piede è piatto o cavo, dei plantari specifici. Se tutto questo non basta, e il dolore ti impedisce quasi di camminare, allora è necessario ricorrere al chirurgo.

✳ **I vantaggi dell'intervento**. Oggi anche l'alluce valgo si può operare con la tecnica percutanea, che agisce con

una sonda attraverso la pelle senza tagliare (quindi non è invasiva). In pratica, è un'operazione che, a differenza del passato, non richiede viti, chiodi, fili o placchette e non lascia cicatrici. Quali i vantaggi di questo tipo di intervento rispetto a quello tradizionale? È veloce (dura dai 10 ai 15 minuti), viene eseguito in day hospital e in anestesia locale. Inoltre, lo stesso giorno dell'intervento, usando speciali scarpe postoperatorie è già possibile appoggiare i piedi a terra e camminare senza usare le stampelle. E dopo circa una settimana si possono già indossare normali scarpe da ginnastica, per un po' di tempo di una o due taglie più grandi.

