

## MAI PIÙ SENZA

## Zumba e baci

**D**istrae dalla fatica e dal dolore, migliora l'umore, aumenta la resistenza allo sforzo e contribuisce al tuo metabolismo. Il nuovo modo di allenarsi è a tempo di musica e, fin qui, non sarebbe una grande novità a giudicare dal numero di persone che corre nei parchi con le cuffie alle orecchie. L'innovazione – parola che non si nega a niente e a nessuno – è nel fatto che *Strong* di Zumba nasce da un processo di "ingegneria inversa" che fa sì che le tracce musicali combacino perfettamente coi movimenti suggeriti allo sportivo. Più in forma e con meno paturnie, saremo pronti a innamorarci e, quindi, se possibile diventeremo ancora più felici e in salute, avverte la dottoressa Elena Busso di *Ilmiodottore*. Come leggiamo sul comunicato stampa diffuso in occasione del World Kiss Day (la giornata mondiale del bacio ci mancava) la risorsa è "una delle più grandi piattaforme al mondo dedicata alla sanità privata".

"Il bacio fa bene a mente e corpo: riduce l'ansia, aumenta la creatività e giova al sonno" perché "un bacio fa bruciare fino a 6 calorie al minuto e coinvolge 4 dei 7



nervi cranici, oltre a 36 muscoli facciali". Baceremo il nostro innamorato per dimagrire e tenerci in forma, insomma, e poco importa se il tutto potrà apparire meno romantico. E pure un po' schifoso perché il portale della sanità privata ci avverte che "nella saliva ci sono circa 60 milioni di batteri, virus e funghi". Dobbiamo stare sereni, però, perché tutta 'sta pipinara di porcherie "rinforza il sistema immunitario, abbassa i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress e permette all'ossitocina di crescere e con lei, il benessere e la socialità". Soprattutto, mal comune, mezzo gaudio, perché se ci baciamo spesso condividiamo con l'innamorato pure il microbiota orale<sup>1</sup>. Abbiamo trovato la quadratura del cerchio: dopo l'estate, vai di zumba e di baci.

Se fosse solo per l'esercizio a ritmo cubano e gli sbacucchi, potrebbe trattarsi di prevenzione a buon mercato. Nulla che possa contribuire a ingrossare ancora la spesa *out-of-pocket* per la salute che uno dei mille rapporti pubblicati a fine d'anno ci dice sia arrivata a 36 miliardi di euro. Rapporto che osserva che buttiamo un sacco di soldi in cose inutili e che la soluzione sarebbe a portata di mano: sanità integrativa e complementare, soprattutto canalizzata in polizze collettive, meglio se inserite in contratti aziendali. Il servizio sanitario nazionale non riesce a garantire il welfare con la fiscalità generale? Si alleassero, ministero della salute e del lavoro, per mettere a punto strategie integrate (anche queste assai *à la page*), per incoraggiare pause danzanti e amori sui luoghi di lavoro. Occorre far presto, per non essere anticipati dalla grande catena di cooperative: faremo la spesa e raccoglieremo i "punti bacio" oltre ai buoni per la frequenza della palestra. Resta da vedere chi sarà incaricato di erogare la prestazione sanitaria: vuoi vedere che il precarissimo giovane cassiere dovrà adattarsi a un mansionario ampliato?

**Ldf** – [luca.defiore@pensiero.it](mailto:luca.defiore@pensiero.it)

1. Kort R, Caspers M, van de Graaf A, et al. Shaping the oral microbiota through intimate kissing. *Microbiome* 2014; 2: 41.