

Estudio de la Universidad de Arizona

Comprobado: besarse apasionadamente sirve para bajar el colesterol y la hipertensión

Los efectos metabólicos aluden a que se liberan sustancias beneficiosas, como la oxitocina, la llamada 'hormona del amor'.

FABIÁN LLANCA

“No subestimes el poder de un beso”, advierte el cardiólogo español Aurelio Rojas en un posteo en su cuenta de Instagram para reafirmar las cualidades metabólicas de los ósculos. El famoso instagramer -con más 600 mil seguidores en (@doctorrojass-resume los beneficios de intercambiar fluidos bucales.

Saludable

“Además de quemar entre dos y seis calorías por minuto, besar puede ser más que bueno para la salud de tu corazón”, detalla el especialista. Añade que un estudio reciente “reportó que las parejas que se besan con más frecuencia tienen menos estrés, sus relaciones son mucho más satisfactorias y curiosamente sus niveles de colesterol eran menores”. Agrega Rojas que “besar con frecuencia puede ayudar a disminuir tus dolores de cabeza, los dolores menstruales e, incluso, ayuda a regular tu presión arterial; pero eso no es todo. Cuando nos besamos activamos entre dos y 34 músculos faciales así que besarte con frecuencia puede ser un auténtico entrenamiento para tu cara y tu cuello. Esto ayuda a reforzar tus músculos faciales, lo que potencia enormemente tu producción de colágeno, lo que contribuye a una piel más firme y joven”. Esto implica que mientras más apasionados y extensos son los besos, mayores son los beneficios

Estudio

Los comentarios del cardiólogo español son refrendados por la literatura científica. Un estudio de la Universidad de Arizona publicado en “Western Journal of Communication” trabajó con parejas más y menos propensas a besar románticamente. Quienes se besaron con más intensidad evidenciaron niveles bajos de estrés, tenían relaciones más satisfactorias y también disminuyeron los índices de colesterol (<https://acortar.link/Gq511h>).



Técnicamente, el beso libera gonadotropina, una hormona que a su vez genera estrógenos y testosterona. Esto disminuye el cortisol, la hormona asociada con la tensión, y aumenta la producción de oxitocina, conocida como la 'hormona del amor'.

lido' le llaman en el documento- está vinculada a una mayor cantidad de oxitocina tanto en hombres como en mujeres; sin embargo, la importancia de esta hormona y sus efectos potencialmente cardioprotectores pueden ser mayores para las mujeres (<https://acortar.link/AmmieN>).

Frecuencia cardiaca

“La experiencia demuestra que actividades que en las personas generan placer, ya sea pasatiempos, deportes o besarse, liberan endorfinas y otros neurotransmisores que por un lado mejoran la salud mental o generan un bienestar tipos de actividades cuando, sobretodo, implican un aumento en la frecuencia cardiaca pueden generar un metabolismo acelerado, mayor gasto de calorías y por lo tanto mejorar algunos niveles metabólicos”, apunta Nicolás Pereira, médico y cirujano plástico de Clínica Nea (nea.ci).

Colesterol

La prevención en el aumento de colesterol, apunta Marcela Díaz -directora de la carrera de enfermería de la Universidad Andrés Bello-, “se centra principalmente en la promoción de estilos de vida saludables. La evidencia científica, incluida la entregada por la American Heart Association (AHA) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que los factores más relevantes para mantener niveles adecuados de colesterol incluyen una alimentación equilibrada, aumento del consumo de fibra, actividad física regular, evitar el tabaquismo y el alcohol en exceso, y control del peso corporal y del estrés”.

¿Y los besos?

“Si bien el beso tiene beneficios emocionales y puede generar bienestar -lo que indirectamente influye en la salud cardiovascular-, no hay evidencia científica suficiente para afirmar que tiene un impacto directo y clínicamente significativo en la reducción del colesterol. Es importante distinguir entre hábitos saludables basados en evidencia y acciones anecdóticas o simbólicas”.

Gonadotropina

Técnicamente, el beso libera gonadotropina, una hormona que a su vez genera estrógenos y testosterona. Esto disminuye el cortisol, la hormona asociada con la tensión, y aumenta la producción de oxitocina, conocida como la 'hormona del amor'.

Microbiota

Otra investigación en Países Bajos

concluye que los besos profundos activan la microbiota lingual y salival, lo que a la postre fortalece el sistema inmunológico gracias al intercambio de bacterias durante un beso profundo, que fortalece el sistema inmunológico (<https://rdcu.be/eArSW>).

Mejora en mujeres

Una investigación académica de la Universidad de Carolina del Norte, en EE.UU, concluyó que un mayor proximidad entre la pareja —contacto cá-

JOSE LUIS PEREZ