



7 coses que li passen al teu cos cada cop que et fas un petó o una abraçada amb algú



Aquesta setmana s'ha celebrat el Dia Mundial de l'Abraçada, una data que es va establir al calendari el 1986 per recordar la importància de transmetre afecte i amor als altres. És per això que avui **hem volgut fer un recull dels beneficis que tenen els petons i les abraçades en el nostre cos: els coneixíeu?**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Redueixen l'estrès

Diversos estudis han demostrat que quan ens abracem el nostre cos allibera serotonina, una



hormona que ajuda a disminuir els nivells d'agressivitat i ens tranquil·litza.

Milloren el nostre estat d'ànim

A més de serotonina, quan ens abracem amb algú el nostre cos també allibera dopamina, l'hormona de la felicitat. Així doncs, aquest gest ens produeix sensació de benestar i millora el nostre humor en pocs segons.

Frenen els signes de l'envelliment

Les abraçades estimulen l'oxigenació de l'organisme, fet que ajuda a prolongar la vida de les cèl·lules i per tant, a prevenir l'envelliment prematur.

Relaxen els músculs

Les abraçades estimulen la circulació en els teixits tous i això ajuda a alliberar tensió i a calmar els dolors musculars.

Disminueixen la sensació de dolor

Si tenim mal de cap, d'orella, de coll...en el moment de fer-nos un petó disminueix i fins i tot pot arribar a desaparèixer a causa de l'adrenalina que fabrica el cos.

Ajuden a prevenir les càries

Quan ens fem petons es genera molta més saliva del que és habitual. Això és beneficiós per les nostres dents, ja que ajuda a netejar els bacteris que acaben convertint-se en càries.

Generen confiança i augmenten l'autoestima

Tant els petons com les abraçades ens fan sentir més segurs i ens aporten confiança. Així doncs, abraçar-te o fer-te un petó amb algú que estimes abans d'una presentació oral, per exemple, et pot ajudar a gestionar millor els nervis a afrontar la situació amb més seguretat.