

## Salute

È una forma intima (ma non sessuale) di contatto fisico e aiuta il benessere fisico di una persona. Insieme ai baci, aiuta il cuore, tiene sotto controllo lo stress e rafforza il sistema immunitario. Parola di scienziati

di *Eliana Liotta*  
foto di *Nome Cognome*

# Terapia dell'abbraccio

**L**a potenza degli affetti è come gli assiomi della geometria euclidea: non avrebbe bisogno di prove. Ma a volte il tempo inaridisce lo spirito e si finisce col trascurare certi gesti, quasi si costituisse una pruderie dell'età adulta, una pudicizia nel comunicare amore. Allora giova tirare in ballo qualche ricerca.

Sapere cosa accade nel cervello durante un abbraccio potrebbe smollare i più rigidi e convincerli a stringere nonni, figli o mariti. Magari a scambiarsi gli auguri di Natale, in questo periodo, con maggiore trasporto: mani al collo dei parenti, dei colleghi, dei vicini di casa, in un dilagare buonista.

Alcuni studi asseriscono come abbandonarsi tra le braccia dell'altro stimoli il rilascio di ossitocina, che negli ultimi anni si è guadagnata l'appellativo di ormone dell'amore e del benessere. In soldoni, una sostanza che ci fa stare meglio. I risultati sono da approfondire, ma la materia ha affascinato due ricercatori



Abbandonarsi tra le braccia dell'altro stimola il rilascio di ossitocina, l'ormone dell'amore e del benessere.

della Sapienza di Roma, il neuroscienziato Francesco Bruno e la biologa Sonia Canterini, che hanno appena pubblicato il saggio *La scienza degli abbracci* (Franco Angeli). Con il rigore che il metodo galileiano impone, gli autori raccolgono le indagini che provano quanto questa «forma intima, non verbale e non sessuale, di contatto fisico» sia d'aiuto alla salute fisica e mentale di una persona. Riducendo lo stress e, addirittura, proteggendo il cuore e potenziando il sistema immunitario.

## Un'espressione di affetto

Non è possibile stabilire se l'abbraccio si praticasse già in epoca preistorica, perché mancano incisioni rupestri o sculture che ne documentino l'esistenza. In alcuni primati, però, è presente: nelle scimmie africane guereze è un atto di saluto, parte di quell'insieme di comportamenti rituali che avvengono durante l'incontro tra due esemplari che si conoscono.

Anche tra gli uomini, insieme ai baci, incarna la forma più ravvicinata di «buongiorno» o di commiato. Non solo. È una manifestazione di affetto e, come tale, è rappresentata dai nostri antenati delle prime civiltà. Inanna, dea sumera dell'amore, viene raffigurata spesso serrata al suo compagno Domuzi, dio della fertilità, in reperti archeologici risalenti al 3000 avanti Cristo.

Da allora, e per sempre, l'arte dipingerà e scolpirà questa congiunzione di corpi, tra madre e figlio o tra un uomo e una donna, amanti avvinghiati come Gustav Klimt li vuole nel suo mosaico, sotto l'albero della vita. Non sono da meno il cinema, la letteratura, la poesia. Alda Merini: «C'è un posto nel mondo / dove il cuore batte forte, / dove rimani senza fiato, / per quanta emozione provi, / dove il tempo si ferma / e non hai più l'età; / quel posto è tra le tue braccia / in cui non invecchia il cuore».

Regaliamo sentimenti e in certi casi diamo un sostegno, un supporto sociale. Dalla vicinanza corporea, una persona che soffre sente di poter contare su un appoggio all'interno della rete di appartenenza. Tu mi accogli, io non sono solo.

## La pelle è un organo emotivo e sociale

L'abbraccio è forse il comportamento principale per esprimere affetto attraverso il tatto. La pelle, al pari del fegato o dei polmoni, è un organo. Il più sottile e il più esteso del corpo. Per certi versi è un organo emotivo e sociale.

Possiede diversi tipi di recettori, che Bruno e Canterini definiscono nel loro libro «una sorta di ricevitori del segnale»: si attivano a seconda del tipo di stimolazione tattile. Per esempio, i nocicettori in risposta a una sollecitazione dolorosa e i termocettori al variare della temperatura. I meccanocettori invece sono sollecitati quando viene esercitata una pressione leggera, delicata, sulla pelle. Le carezze, gli abbracci. Cioè gli stimoli a valenza affettiva.

Dai recettori, attraverso le fibre nervose, le informazioni raggiungono il

cervello. Ma l'abbraccio è anche un atto motorio, che richiede la coordinazione dei movimenti di arti e mani. Oltre al tatto, coinvolge altri sensi: l'udito, se la persona che cingiamo dice qualcosa, l'olfatto, la vista. E tutte queste percezioni si sommano e aggiungono sfaccettature diverse al gesto che diamo e riceviamo. Magari suscitano un pensiero o risvegliano un ricordo.

Di fatto, durante un abbraccio si ha l'attivazione delle varie aree coinvolte nell'elaborazione delle informazioni sociali e delle emozioni, dalla corteccia insulare all'amigdala, dall'ippocampo all'ipotalamo.

## Ossitocina, l'ormone del benessere

La cosa che più affascina gli scienziati è che l'abbraccio stimola nel cervello il rilascio di messaggeri chimici in grado di influenzare il nostro comportamento. In particolare di uno, e in grandi quantità, come hanno dimostrato alcuni studi: l'ossitocina.

È un ormone, immesso nel circolo sanguigno durante il parto perché facilita le contrazioni, e agisce anche da neurotrasmettitore, quindi per comunicare messaggi da una parte all'altra dei neuroni e per accendere determinate regioni cerebrali, come il sistema limbico.

Il risultato? Sta tutto nella definizione sintetica di «ormone del benessere e dell'amore». L'ossitocina è in grado di ridurre lo stress e di migliorare il riconoscimento delle emozioni. Rafforza i legami tra le persone. Rende più fedeli, sinceri, empatici.

Cinti a un amico, al partner o a una sorella, è come se tornassimo per qualche istante bambini, inondati dalla stessa ossitocina che ha cementato l'attaccamento indissolubile alla madre quando ci stringeva a sé.

## Una protezione per il cuore

«Più di qualsiasi altra forma di contatto fisico positivo, come i baci e le carezze, gli abbracci sono in

SEGUE

## Contatti difficili

*Chi soffre di "afefobia" ha paura di essere toccato, una fobia che genera ansia e condiziona la vita*

C'è chi ha paura del sangue (**emofobia**), chi dei ragni (**aracnofobia**), chi dei cani (cinofobia), chi dei luoghi chiusi (**claustrafobia**) o, al contrario, degli spazi aperti (**agorafobia**). Chi invece è affetto da **aptofobia**, detta anche **afefobia**, ha la paura di essere toccato: la fobia, che si ritiene possa derivare da traumi infantili, comporta grande disagio e in alcuni casi repulsione

nei confronti del contatto fisico. È una condizione clinica, nei casi più gravi, che compromette la qualità della vita, anche perché l'ansia suscitata da un abbraccio o da una stretta di mano può essere tale da scatenare un attacco di panico e, per impedire che accada, l'unica soluzione è evitare il contatto. L'afefobico si autocondanna a un'esistenza di solitudine.

Salute

## Un passaggio di energia positiva

*Perché i koala avvolgono con le zampe i rami e i loro simili? E alle persone fa bene stringersi a un albero? Qualche curiosità dal libro La scienza degli abbracci (Franco Angeli), di Francesco Bruno e Sonia Canterini.*

**Il gesto del koala.** Perché i koala abbracciano?

I ricercatori ritengono che sia un comportamento messo in atto per regolare la temperatura corporea. Invece, in alcuni primati come le scimmie ragnò l'abbraccio è un gesto di saluto e ha un ruolo importante nelle relazioni sociali.

**L'abbraccia-panda.**

In Cina, al Centro protezione e ricerca panda giganti, esiste la figura professionale dell'Abbraccia-Panda. Gli operatori hanno l'incarico di regalare tanti abbracci ai cuccioli di panda, un gesto essenziale nella cura di questi mammiferi.

**Silvoterapia.** C'è

una pratica antica, la silvoterapia, secondo cui si trarrebbero benefici dall'abbraccio degli alberi. Per quanto il contatto con la natura sia rilassante, non esistono al momento pubblicazioni scientifiche che provino un passaggio di energia positiva dai tronchi agli umani, come dicono i sostenitori.

**La giornata mondiale.**

Lo Hugging Day cade il 21 gennaio a partire dal 1986, quando nacque su idea di un reverendo americano. Tale il successo dell'evento, che ormai la giornata mondiale dell'abbraccio si celebra in un numero crescente di Paesi.

**Free hugs.** Nel 2004

è nata l'iniziativa sociale diffusa in mezzo mondo in cui persone comuni offrono abbracci gratis (*free hugs*) ai passanti in parchi o piazze. È stata indetta la Giornata internazionale degli abbracci il primo sabato dopo il 30 giugno.

**Da Guinness.** Il record per la maratona di abbracci più lunga del mondo è nel Guinness dei primati: è stato raggiunto a Norman (Stati Uniti) tra il 17 e il 18 ottobre 2015 da Benjamin Kannenberg e Ezra Thompson, due ragazzi dell'Oklahoma che sono rimasti in piedi abbracciati per 32 ore, 32 minuti e 32 secondi.

cortisolo, azzoppa il sistema immunitario.

Nel 2014, sulla rivista internazionale *Psychological Science* è stato pubblicato il risultato di una ricerca che ha fatto in poche ore il giro del mondo e che a rileggerla sembra una fake news: si può prevenire il raffreddore con gli abbracci.

Già era emerso, da analisi precedenti, che le persone esposte a livelli alti di conflitto combattono peggio le infezioni di stagione. Così, l'americano Sheldon Cohen, direttore del Laboratorio per gli studi su stress e immunità alla Carnegie Mellon University ha deciso di investigare. Ha chiesto a 404 soggetti sani di calcolare quante volte venissero abbracciati ogni giorno e poi ha esposto ciascun volontario al virus del raffreddore. È venuto fuori che all'aumentare del numero degli abbracci diminuiva il rischio di contrarre il malanno e che, se anche arrivava, era in forma più blanda e di durata minore.

«L'esito dell'esperimento suggerisce che essere abbracciati da una persona fidata riduce gli effetti dannosi dello stress e in qualche modo protegge dall'infezione», ha commentato Cohen. Non sappiamo con esattezza se sia merito dell'ossitocina secreta durante il contatto fisico o del fatto che il gesto trasmette supporto e intimità. In ogni caso il sistema immunitario ne risulta rinforzato.

Del reso, la dimensione fisica e quella mentale si influenzano, non sono compartimenti stagni.

Piero Angela racconta che un giorno un medico gli disse: «C'è gente che viene da noi e avrebbe bisogno non di tre pillole al giorno, ma di tre abbracci al giorno». Fa il paio con una frase di Paulo Coelho, dal suo romanzo *Aleph* (La Nave di Teseo): «La tradizione dice che quando abbracciamo qualcuno in modo sincero, guadagniamo un giorno di vita». **io**

**SEGUITO** grado di aumentare i livelli di ossitocina e ciò si ripercuote positivamente sulla risposta allo stress e sulla salute del sistema cardiovascolare», si legge nel libro dei due ricercatori della Sapienza. Perché il cuore? Uno stato di allarme porta al rilascio di catecolamine (noradrenalina, adrenalina e dopamina) che causano un aumento della pressione e della frequenza cardiaca.

Se la tensione è permanente, quelle sostanze restano in circolazione a compromettere il sonno e la serenità. Troppi conflitti in casa o al lavoro possono far danni all'apparato cardiovascolare. «Fate l'amore, non la guerra», si diceva nel Sessantotto. La chimica va in quella direzione: con l'ossitocina di un abbraccio si smorzano l'agitazione e la corsa del cuore.

Uno studio, per esempio, ha mostrato come le strette affettuose del partner riducessero la reattività agli eventi stressanti (cui i volontari erano sottoposti nell'esperimento), con valori di sistolica, diastolica e battiti inferiori rispetto a chi non aveva avuto un contatto.

## Una prevenzione del raffreddore!

La tensione continua è un motore di guai. Rompe nell'organismo l'equilibrio di neurotrasmettitori e ormoni, con effetti sulla psiche, che è più soggetta ai morsi dall'ansia o all'oscurità della depressione, e con contraccolpi sul fisico, dalla gastrite alla tachicardia. E lo stress cattivo, che si associa alla produzione di



Eliana Liotta giornalista, scrittrice e comunicatrice scientifica, tiene su iodonna.it il blog "Il bene che mi voglio".

L'articolo prende spunto dal libro La scienza degli abbracci (Franco Angeli), dei ricercatori dell'Università La Sapienza di Roma: il neuroscienziato Francesco Bruno e la biologa Sonia Canterini.