

NEWS

SCIENZA

# IL POTERE DI UN ABBRACCIO

di Vera Caprese

Spesso sottovalutato rispetto a baci e carezze, questo semplice gesto è un toccasana per il cervello e la salute. Come spiegano due neuroscienziati in un saggio appena uscito

**L'**aveva intuito già lo scrittore Paulo Coelho: «La tradizione dice che quando abbracciamo qualcuno in modo sincero, guadagniamo un giorno di vita». Oggi lo dice anche la scienza: gli abbracci fanno benissimo. A spiegare nel dettaglio gli effetti sul nostro cervello e sul nostro modo di comunicare è un libro appena uscito *La scienza degli abbracci* (Franco Angeli). «Numerosi studi lo dimostrano: abbracciarsi ha effetti positivi sulla salute, da quella psicologica a quella fisica, da quella emotiva a quella sociale» afferma il neuroscienziato Francesco Bruno, docente di Neuropsichiatria infantile all'università La Sapienza di Roma e autore del libro insieme alla collega Sonia Canterini.

**Insomma, un vero toccasana. Ma in pratica quali effetti provoca?** «Agisce a livello individuale e di gruppo, rafforzando i legami tra le persone. E rende più fedeli, sinceri ed empatici perché insegna a riconoscere le emozioni. Non solo: mitiga lo stress e ha effetti positivi sul sistema cardiovascolare e su quello immunitario».

**Vuol dire che chi si abbraccia di più si ammala di meno?** «Esattamente. Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista internazionale *Psychologica science* e che ha fatto il giro del mondo, i soggetti che ricevevano più abbracci avevano meno probabilità di contrarre malattie infettive, come il raffreddore».

**A cosa è dovuta questa azione benefica?** «Al celebre ormone dell'amore. Una delle cose più sorprendenti è infatti la quantità di ossitocina che viene rilasciata durante l'abbraccio, superiore a quella prodotta perfino dalle carezze e dai baci. E non è l'unica sorpresa a livello neurologico. Di re-



Brooklyn Beckham e la sua nuova ragazza, la modella Hana Cross.

ANCHE LORO LO FANNO

Lo sapevi che anche gli animali si abbracciano? In natura sono quasi 100, tra mammiferi e uccelli, le specie in cui è stato osservato l'hugging, ovvero il corrispettivo dell'abbraccio umano. Si realizza quando 2 esemplari della stessa specie mantengono uno stretto contatto fisico.



Michelle Obama stringe in un abbraccio l'ex giocatore di basket Kobe Bryant.

**COSA DICONO LE MANI IN QUESTE FOTO**

Ottime notizie per la nuova fidanzata di Brooklyn Beckham. A dimostrare che l'abbraccio del figlio maggiore di David e Victoria (nella pagina accanto) sia particolarmente "caldo" e carico emotivamente non c'è solo il fatto che parta da sinistra. Il gesto è infatti accompagnato dal **finger interlocking**, ovvero l'intreccio delle dita, che rivela un rapporto molto stretto e di forte complicità.

L'abbraccio frontale, come quello posteriore, può avere tanti significati, dall'amichevole al romantico. Anche nello scatto che ritrae l'ex first lady americana Michelle Obama con la leggenda del basket Kobe Bryant, a chiarirci le idee è il movimento delle mani. Che, in questo caso, sfregano delicatamente la schiena e la testa del giocatore: un gesto che indica grande simpatia.

cente si è scoperto che gli abbracci e, in generale, i gesti affettivi hanno un meccanismo di elaborazione dedicato: viaggiano lungo fibre differenti e raggiungono aree diverse del cervello. Per esempio, mentre uno stimolo "freddo", come sentirsi afferrati per un braccio, viene trasmesso alla corteccia somatosensoriale, uno stimolo "caldo", come l'abbraccio, viene inviato alle aree della sfera emotiva, come amigdala, talamo e ipotalamo. Una riprova dell'importanza del messaggio che veicolano, anche a livello interpersonale».

**Eppure quando si parla di comunicazione non verbale si pensa alle espressioni facciali o al tono della voce, non a come ci si abbraccia.** «Invece il tatto, anche se finora poco studiato, ha un ruolo decisivo. Un esperimento della DePauw University, in Indiana, ha dimostrato che solo toccandosi il braccio, senza vedersi, le persone sono in grado di comunicare 6 emozioni: rabbia, paura, disgusto, amore, gratitudine e simpatia. E, ampliando la ricerca agli abbracci, la gamma aumenta notevolmente. Il significato varia a seconda della posizione del corpo, della pressione del tocco e del genere di chi abbraccia o viene abbracciato. E un ruolo fondamentale lo gioca la posizione delle mani».

**Qualche esempio?** «L'abbraccio laterale di solito comunica fratellanza o sorellanza. Le pacche, soprattutto tra gli uomini, indicano simpatia mentre i movimenti ritmici e oscillatori esprimono felicità. Le carezze possono manifestare sia tristezza sia amore, ma nel primo caso di solito sono accompagnate dallo strizzare, nel secondo dall'incrociare



**IL LIBRO**

Che cosa avviene nel nostro cervello quando diamo o riceviamo un abbraccio? Quali aree cerebrali si accendono? Quali sono i benefici? Due scienziati lo spiegano in modo chiaro e accattivante in **La scienza degli abbracci** (Franco Angeli, 19 euro).

le dita. Inoltre, anche se di solito abbracciamo da destra, quando l'abbraccio è particolarmente carico emotivamente si tende a farlo da sinistra».

**Perché?** «L'emisfero destro, che controlla la parte sinistra del corpo, è fondamentale nella gestione delle emozioni. Nonostante il 90% della popolazione utilizzi preferibilmente la mano destra anche per abbracciare, un forte coinvolgimento provoca una maggiore attivazione dell'emisfero destro e quindi della mano sinistra».

**Ma in una società sempre più virtuale è possibile colmare la mancanza di un abbraccio reale?** «In Giappone hanno inventato un dispositivo che si chiama Hugvie. È una specie di cuscino che si collega al telefono e "traduce" il tono della voce della persona con cui si sta parlando in vibrazioni».

**Il risultato?** «Gli esperimenti hanno mostrato un aumento dei livelli di ossitocina simili a quelli di un vero abbraccio, ma solo nei giapponesi. Forse, dato che il contatto fisico non fa parte della cultura del Sol Levante, la loro reazione risulta accentuata. Al momento però, la strada per riprodurre l'effetto universale di un abbraccio sembra ancora lunga!».