

ABBRACCIARSI FA BENE ALLA SALUTE?

Il 21 gennaio è la giornata mondiale dell'abbraccio: nasce nel 1986 da un reverendo americano per sottolineare l'importanza di questo gesto

L'abbraccio è un gesto universale che offre numerosi benefici fisici e psicologici. Da un lato, stimola la produzione di ossitocina, l'ormone dell'amore, che favorisce la fiducia e la connessione emotiva, mentre riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, contribuendo a una sensazione di relax. Dal punto di vista fisico, abbassa la frequenza cardiaca, migliora la circolazione sanguigna, il tono muscolare e riduce la tensione. Psicologicamente, l'abbraccio aiuta a combattere la solitudine, riduce l'ansia e la depressione, migliorando l'umore e l'autostima, poiché ci fa sentire accettati e amati. È un gesto che rafforza i legami affettivi e crea sicurezza emotiva. Studi scientifici hanno evidenziato che chi riceve abbracci regolarmente tende a essere più resistente

AFFETTO IN PIAZZA
Napoli. La Giornata Mondiale dell'Abbraccio in Piazza Plebiscito.



Risponde
Francesco Brubo
Universitas Mercatorum,
autore, con Sonia Canterini,
di *La Scienza degli*
abbracci (Franco Angeli)

alle malattie, grazie al rafforzamento del sistema immunitario. In momenti di difficoltà, un abbraccio offre conforto e solidarietà senza parole. Durante la pandemia di Covid-19, assieme a Sonia Canterini e altri ricercatori, abbiamo analizzato gli effetti della riduzione del contatto fisico positivo sul benessere psicologico della popolazione italiana. La nostra ricerca, pubblicata sulla rivista *Brain Sciences*, ha evidenziato che una maggiore frequenza di abbracci con il partner convivente era associata a minori livelli di depressione. Questo effetto era probabilmente legato alla conoscenza reciproca delle abitudini quotidiane, che consentiva di sentirsi più sicuri nel condividere abbracci, nonostante i timori legati al rischio di contagio. In conclusione, abbracciare è un atto semplice, ma potente, che promuove la salute fisica ed emotiva, favorendo la connessione umana e il benessere psicologico.