

Bonus Bebè  
100  
ti regaliamo **100€**  
DI SCONTI \*\*\*\*\*



Cerca...   **QUIMAMME NETWORK**

NEWS

GRAVIDANZA

NEONATO

FAMIGLIA

VIDEO

ABBONAMENTI

BIMBINFIERA

QUIMAMMESHOP

Visita il Colosseo con i tuoi bambini! Scopri subito le offerte

QuiMamme > Attualità

## Abbracci, ecco il benessere a portata di mani

Due neuroscienziati, **Francesco Bruno** e **Sonia Canterini**, spiegano come questi gesti provochino una megaproduzione di ossitocina. Che è l'ormone dell'amore. E fa benissimo alla salute

ti consigliamo

speciali



Abbracci, fabbrica di benessere. Lo sapevamo già. Però un saggio firmato da due neuroscienziati, **Francesco Bruno** e **Sonia Canterini**, dimostra come questi meravigliosi gesti d'affetto stimolino la produzione industriale dell'ormone dell'amore. Che è l'**ossitocina**. E che fa benissimo alla salute. Perché riduce l'impatto negativo dello stress sul nostro fisico. Diminuendo il rischio di sviluppare **malattie cardiovascolari**. E irrobustendo la risposta immunitaria. Non solo: ci rende più empatici e socievoli. Attenzione, però. L'abbraccio più "vero" – che rivela cioè il nostro **coinvolgimento emotivo forte** con l'altra persona – comincia di solito cingendo l'altro/a con il braccio sinistro. E adesso, ne siamo certi, ci farete caso. Traendone le dovute conseguenze...

## Abbracci, ecco perché fanno bene

Scherziamo, ma non troppo. Come dimostrano una serie di esperimenti condotti di recente dal gruppo guidato dal neuroscienziato tedesco **Julian Packheiser** dell'Università di Bochum, la maggior parte degli abbracci comincia dalla parte opposta. Cioè dal **lato destro**. Che è sotto il controllo dell'emisfero cerebrale sinistro, specializzato nel **linguaggio**. Tuttavia, nei contesti ad alta valenza emotiva (sia positiva che negativa), si tende a privilegiare, non casualmente, il lato sinistro. Controllato dall'emisfero cerebrale destro, che regola le emozioni. Lo chiarisce bene il libro di Bruno e Canterini "**La scienza degli abbracci. Alla scoperta del nostro cervello socio-emotivo**" (FrancoAngeli, 161 pagine, 19 euro). Un lavoro importante per almeno due ottime ragioni. Intanto, è una lettura che mette di **buonumore**. Parlare di abbracci, affetto, amore, stima, empatia ci sostiene, in questi tempi sballati. Dominati dall'**odio**, dall'intolleranza, dalla diffidenza, dalla paura. Ma il *plus* del saggio non è certo questo. Quanto, piuttosto, il disvelamento – tutto scientifico – della tempesta che un abbraccio riesce a scatenare nel **nostro cervello**. Cosa accade nella scatola magica quando ci avvinghiamo a un altro come un koala al suo ramo?

## Tanta bella ossitocina

Il libro, in effetti, comincia parlando anche di questo: del significato dell'abbraccio in alcune **specie animali**. Tornando però all'uomo, la trasmissione delle emozioni – e del sostegno sociale – che scatta mediante questo gesto "ha come primo effetto la stimolazione del **sistema endocrino**", spiegano gli autori. Ovvero dell'insieme delle nostre ghiandole: surrenale, pineale, tiroide eccetera. Che determina, a sua volta, il rilascio di alcuni "**messaggeri chimici**". Cioè di sostanze che veicolano un input da una parte all'altra dell'organismo. E poiché stiamo parlando di ghiandole, i postini incaricati sono gli **ormoni**. Uno su tutti: l'ossitocina, ben nota alle mamme. Una volta secreta, infatti, agisce sulle **ghiandole mammarie** e sull'**utero**. Stimola la produzione di prolattina. E viene rilasciata in grandi quantità durante il **parto**, facilitando le contrazioni. Ma l'ossitocina agisce anche come neurotrasmettitore. Cioè accende determinate **aree cerebrali**. In tutti: femmine e maschi. Soprattutto l'amigdala e l'ippocampo. Dove nascono e si sedimentano emozioni e memoria.

## Le molecole della felicità

Da qui la fama che si è guadagnata l'ossitocina: l'ormone-Cupido, messaggero d'amore. Bene, recenti studi dimostrano che gli abbracci "stimolano il rilascio di **grandi quantità** di ossitocina!", quasi esclamano Bruno e Canterini, sorpresi forse di fronte a tale profusione. Che, agendo su varie regioni cerebrali, "migliora il **riconoscimento delle emozioni** e la memoria sociale, rende più fedeli, sinceri ed empatici, rafforza i legami, l'attaccamento e l'affiliazione". E non è tutto. L'ossitocina è in grado di interagire anche con altri messaggeri chimici. Stiamo parlando delle cosiddette "**molecole della felicità**". Ovvero la dopamina, coinvolta fra l'altro nella ricompensa, nel piacere, nella motivazione. La serotonina, che regola il tono dell'umore. E le endorfine, che riducono panico, ansia, tensione.

Lotta all'ansia

UNA BUSSOLA PER ORIENTARSI

## Risposta allo stress

Non stupisce, dunque, che il sostegno sociale e le emozioni positive trasmesse dagli abbracci siano in grado di ridurre lo **stress cronico**, uno dei big killer della nostra epoca. Abbattendone gli ormoni correlati: cortisolo e noradrenalina. E migliorando, così, anche la **salute cardiovascolare**. Poiché abbassano sia pressione arteriosa che la frequenza cardiaca. Sotto questo aspetto, sono più efficaci gli abbracci dei **baci** e delle **carezze**, come hanno dimostrato alcuni studi realizzati dalla psichiatra americana Karen Grewen nei primi anni Duemila. Pure il **sistema immunitario** si rafforza, allontanando le malattie infettive. Come il raffreddore. No, non è una fake news, precisano Bruno e Canterini. Semmai, l'esito di una ricerca firmata nel 2015 dall'équipe di Sheldon Cohen e pubblicata sulla rivista scientifica *Psychological Science*. Insomma, d'inverno conviene abbracciarsi **un po' più a lungo** e un po' più forte. Staremo più al caldo, intanto. E terremo lontani gli starnuti.

## Un unico contenitore

Tutte queste informazioni, in realtà, non dovrebbero sorprenderci. "La dimensione fisica e quella mentale **si influenzano reciprocamente**", precisano doverosamente gli autori. Quello che in Occidente è nato faticosamente solo una trentina di anni fa con lo sviluppo di una disciplina dal nome complesso – **Psico-neuro-endocrino-immunologia**, i trattini li abbiamo aggiunti noi per facilitare la lettura – in Oriente è noto da sempre. Nella medicina indiana, per esempio, non esistono malattie

"**psicosomatiche**". Ogni patologia infatti è sempre considerata espressione di uno squilibrio nella relazione fra psiche (la mente) e soma (il corpo). Lo chiarisce **Tim Parks** nel bellissimo romanzo autobiografico "**Insegnaci la quiete**" (Mondadori). Del resto, l'importanza degli abbracci per il benessere e la salute dei **neonati** e dei **bambini** è nota da tempo. E il lavoro di Bruno e Canterini non lo dimentica. Citando alcuni degli studi più importanti sul tema. Dalla **teoria dell'attaccamento** di John Bowlby alle ricerche di Ruth Feldman sull'importanza della **canguro-terapia**. Abbracci e contatti positivi sono determinanti per lo sviluppo fisico, psicologico, emotivo e sociale del bebè. E, probabilmente, anche del bimbo che continua a vivere dentro di noi.

**Fulvio Bertamini**