

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