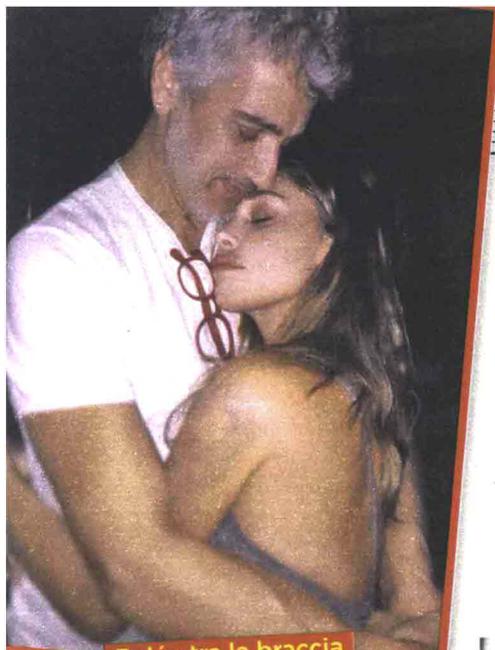


?

LE DOMANDE DI OGGI

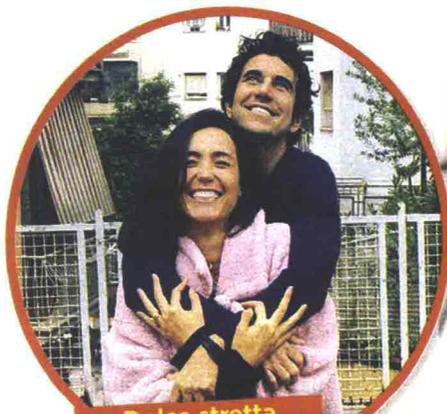
Stringimi forte

IL 21 GENNAIO SI CELEBRA LA GIORNATA MONDIALE DEGLI ABBRACCI: QUALI PROPRIETÀ PUÒ AVERE UN GESTO COSÌ COMUNE?



Belén tra le braccia di papà Gustavo

Belén Rodriguez, 34, si affida teneramente al papà Gustavo, 58.



Dolce stretta tra marito e moglie

Caterina Balivo, 34, "avvolta" dal consorte Guido Maria Brera, 49.



Luigi trasmette la simpatia per Dibba

Luigi Di Maio, 32, e Alessandro Di Battista, 40, nel 2017.



A favore dei fotografi

Nicole Kidman, 51, e il marito Keith Urban, 51, ai Golden Globes.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Il gruppo del film «A Star is born»

L'attore Sam Elliott, 74, tra Lady Gaga, 32, e Bradley Cooper, 44 (nascosto).



Cuore di principessa

Mary di Danimarca, 46, abbraccia con simpatia una piccola fan.

Lo fanno anche alcuni animali

Nel mondo animale, l'abbraccio - o il gesto di tenere vicini i propri simili - è finalizzato alla termoregolazione: l'obiettivo è ridurre al minimo la quantità di calore disperso (come per i macachi giapponesi nella foto): in questo modo nei mammiferi la dispersione è tra l'8 e il 53% in meno.

In alcune specie di scimmie, però, l'abbraccio viene anche usato per riconoscersi socialmente e per salutarsi.



Al nostro benessere fa davvero meglio un abbraccio di un bacio?

STIMOLA L'OSSITOCINA E DIMINUISCE PERFINO IL RISCHIO DI SVILUPPARE IL RAFFREDDORE



RISPONDE

Francesco Bruno

neuroscienziato, autore con Sonia Canterini di *La scienza degli abbracci* (ed. FrancoAngeli)

Si, perché più di ogni altra forma di contatto fisico positivo, come i baci e le carezze, gli abbracci stimolano il rilascio di grandi quantità di ossitocina, "l'ormone dell'amore", con importanti ripercussioni su tutte le dimensioni-chiave della salute e del benessere. L'ossitocina causa diversi effetti positivi sulla nostra sfera psicologica, emotiva e sociale: riduce i conflitti, aumenta l'attaccamento e il legame fra le persone, ci rende più sinceri, fedeli ed empatici, migliora il riconoscimento delle emozioni e la memoria sociale.

Contemporaneamente, è in grado di mitigare lo stress e ha effetti positivi sul sistema cardiovascolare (abbassa la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa) e sul sistema immunitario (diminuisce il rischio di sviluppare il raffreddore). Gli abbracci sembrano favorire lo sviluppo psicologico, cognitivo, emotivo e sociale del bambino. A differenza dei baci, gli abbracci ci consentono di trasmettere una vasta gamma di emozioni: amore, rabbia, paura, disgusto, gratitudine e simpatia. I ricercatori hanno scoperto che in base alla posizione del corpo (frontale, laterale o posteriore) e al modo in cui la persona che ci abbraccia dispone e muove le mani, possiamo anche decifrare il tipo di emozione che vuole trasmetterci. **Non da meno, gli abbracci ci consentono di ricevere e**



La scienza degli abbracci (edizioni FrancoAngeli, 19 euro), indaga anche sugli abbracci virtuali.

trasmettere sostegno sociale, inteso come "calore umano". Utilizzando le parole di Paulo Coelho: «Un abbraccio vuol dire "tu non sei una minaccia. Non ho paura di starti così vicino. Posso rilassarmi, sentirmi a casa. Sono protetto, e qualcuno mi comprende"».