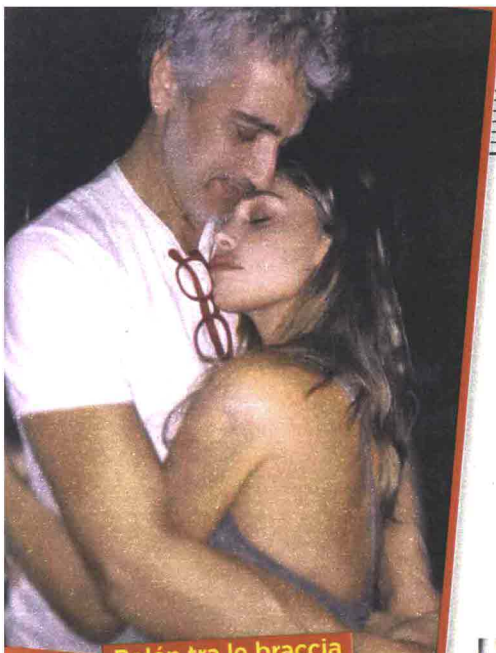


# ?

## 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)

**S**i, 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

no 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.

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 sembra-

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"».