



FITNESS

Quali saranno le tendenze fitness del 2019?



SESSO

25 segnali che vi state innamorando (o lo siete già)



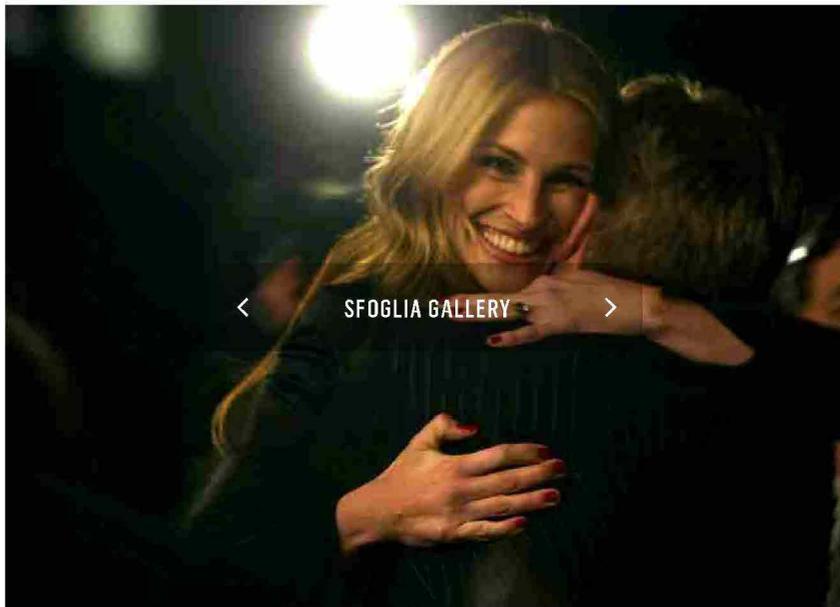
SESSO

7 cose che possono succedere quando non si fa sesso

BENESSERE · SALUTE E PREVENZIONE

«La scienza degli abbracci»: ecco perché stringersi fa bene

21 JAN, 2019

di **MARCO TRABUCCHI**

Due scienziati spiegano in un libro l'effetto che hanno su cervello e salute gli abbracci, che più di baci e carezze stimolano l'ossitocina e diminuiscono lo stress



Abbracciate gente, abbracciate. Perché **un abbraccio non costa niente e fa**

star bene chi lo da e chi lo riceve. Lo sappiamo, eppure troppo spesso si finisce con il trascurare questi gesti, soprattutto in età adulta. Avere chiaro il benefico effetto di un abbraccio potrebbe stimolare anche i più rigidi a lasciarsi andare in lunghi e amorevoli abbracci.

Sono tanti gli studi che asseriscono come abbandonarsi tra le braccia dell'altro stimoli il rilascio di **ossitocina**, che negli ultimi anni si è guadagnata l'appellativo di **ormone dell'amore e del benessere**.

L'argomento ha affascinato anche il Dottore in psicologia Francesco Bruno e la Biologa Sonia Canterini, che insieme hanno condensato nel piacevole saggio *La scienza degli abbracci* (Franco Angeli) i risultati dei più recenti studi internazionali e le scoperte fatte sull'argomento.

LEGGI ANCHE

[Ecco perché qualcuno odia \(e altri amano\) gli abbracci](#)

Sì, perché **l'abbraccio è il gesto primario per esprimere amore**. In aggiunta, per i maschi l'abbraccio rappresenta anche il gesto primario per trasmettere alle femmine tristezza o simpatia. Sia negli uomini che nelle donne l'abbraccio è un gesto secondario per comunicare anche altri tipi di emozioni, come felicità, tristezza, gratitudine e simpatia.

«Una delle cose più sorprendenti», dicono Bruno e Canterini, entrambi occupati alla Sapienza di Roma, «è la quantità di ossitocina, che viene rilasciato durante l'abbraccio, superiore persino a quella prodotta da baci e carezze. Produrre ossitocina attraverso gli abbracci, come mostrano diversi studi, rafforza i legami tra le persone, rende più fedeli, sinceri ed empatici. In più gli abbracci stimolano lo sviluppo fisico, cognitivo, sociale ed emotivo del bambino».

E, come se non bastasse, l'ossitocina che sprigiona un abbraccio, agisce positivamente anche sul **sistema cardiovascolare e immunitario**. Nel 2014, sulla rivista internazionale *Psychological Science* è stato pubblicato il risultato di una ricerca che ha fatto in poche ore il giro del mondo affermando che, sì, con gli abbracci si può prevenire molte malattie immuno-depressive, come il raffreddore. Perché, ormai è appurato, dimensione fisica e mentale sono interconnesse, come già affermava la medicina tradizionale cinese in tempi non sospetti.

LEGGI ANCHE

TOP STORIES



SESSO

I gesti di seduzione che piacciono agli uomini

di ALICE ROSATI

[13 idee per educare bambini felici](#)

Inoltre, attraverso la pubblicazione, veniamo a sapere che **gli stimoli tattili viaggiano lungo fibre nervose diverse** a seconda che abbiano o meno una valenza affettiva, per poi raggiungere aree diverse del cervello. Così uno stimolo “freddo”, per esempio sentirsi afferrarti per un braccio, viene trasmesso alla corteccia somatosensoriale, mentre un abbraccio, uno stimolo “caldo” raggiunge aree cerebrali legate alla sfera emotiva e sociale: l'amigdala, l'ipotalamo e il talamo, tra gli altri.

LEGGI ANCHE

[7 motivi per cui baciarsi fa bene alla salute](#)

«Anche la pressione dell'abbraccio, a seconda dell'intensità, può indicare emozioni più o meno intense. Non solo, maschi e femmine tendono a comunicare la stessa emozione abbracciando in modo diverso a seconda che l'abbracciato sia maschio o femmina», dicono gli autori. «Ad esempio, quando un maschio vuole comunicare tristezza ad un altro maschio tende a stabilire con questi un contatto fisico senza movimento; se vuole comunicare questa stessa emozione ad un femmina tende ad abbracciarla.

In ogni caso rispetto alle femmine, i maschi tendono ad utilizzare meno gli abbracci, sia in quanto gesto di saluto sia come mezzo di espressione delle proprie emozioni».

LEGGI ANCHE

[Sesso mindful, i benefici](#)

L'invito degli autori è naturalmente quello di cominciare ad abbracciare di più, anche in vista della **Giornata Mondiale dell'abbraccio del 21 gennaio**. Lo intuì anche Paulo Coelho: «La tradizione dice che quando abbracciamo qualcuno in modo sincero, guadagniamo un giorno di vita». Capito?

Scopri nella **GALLERY** sopra i 10 motivi per cui abbracciare è cosa buona e giusta.

MORE

APPROFONDIMENTI

Vaccini mancati, Hiv e antibiotici che non funzionano

MAMME E BAMBINI

Crescere con gli animali? Fortifica la salute dei bambini

SALUTE E PREVENZIONE

La medicina viaggia sui social



SESSO

Amore, i 12 match dello zodiaco che funzionano

di ALICE ROSATI



SESSO

Si può tradire senza sesso?

di ALICE ROSATI