



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.490](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.490)

Pagina 1/2

## GENTILEZZA E NEURONI SPECCHIO

mariagrazia, martedì 09 novembre 2010 - 06:56:00

PUBBLICO QUI DI SEGUITO UN ARTICOLO CHE HO RICEVUTO E PER L' OCCASIONE TRADOTTO DALL' INGLESE, SIA PER IL SUO CONTENUTO CHE PER L' ANALOGIA CON UN PASSAGGIO DEL VIDEO DI RIFKIN SULL' EMPATIA E SULLA FUNZIONE DEI NEURONI SPECCHIO.

NEL VIDEO SI PARLA DI UN ESPERIMENTO CHE SI È SVOLTO A PARMA ALL' INIZIO DEGLI ANNI '90 PER STUDIARE LE REAZIONI CEREBRALI DI UN MACACO MENTRE CERCAVA DI APRIRE E MANGIARE UN' ARACHIDE.

PER COINCIDENZA, IL MACACO ERA ANCORA MONITORATO QUANDO UN RICERCATORE CASUALMENTE ENTRÒ NEL LABORATORIO E MANGIÒ UN' ARACHIDE, INCONSAPEVOLE DELL' ESPERIMENTO IN CORSO.

IL MACACO STAVA OSSERVANDO LA SCENA. LA RISONANZA MAGNETICA HA REGISTRATO LE REAZIONI DEL MACACO EVIDENZIANDO CHE SI ERANO ATTIVATE LE STESSA AREE CEREBRALI SIA QUANDO IL MACACO AVEVA MANGIATO LA SUA ARACHIDE CHE QUANDO AVEVA SOLTANTO OSSERVATO IL RICERCATORE FARE LA STESSA AZIONE.

QUESTO ED ALTRI ESPERIMENTI HANNO DIMOSTRATO CHE SIA QUANDO STIAMO VIVENDO UNA ESPERIENZA CHE QUANDO LA STIAMO OSSERVANDO SI ATTIVANO GLI STESSI NEURONI.

## QUESTO INDICA CHE SIAMO ATTREZZATI PER ESSERE SOCIALMENTE IN RELAZIONE

**LO SAPEVATE CHE &. &. sia che siate autore, destinatario o semplicemente testimone di un atto di gentilezza state acquisendo benefici rilevanti per la vostra salute?**

E proprio così è e si tratta di un fenomeno che è stato scoperto recentemente. Sono stati fatti numerosi studi scientifici che hanno dimostrato come la gentilezza abbia un effetto positivo sul sistema immunitario e favorisca l' incremento di produzione di serotonina.

La serotonina è una sostanza naturalmente prodotta, che ha un effetto calmante, di regolatore dell' umore e viene considerata una sostanza strettamente collegata al senso di benessere, in quanto ci permette di percepire il senso di piacere.

L' azione di molti antidepressivi si basa sulla possibilità di stimolare chimicamente la produzione di serotonina, che allevia i sintomi della depressione. **Una delle scoperte più affascinanti nell' ambito della ricerca è che ogni volta che un atto di gentilezza si trasmette da un essere umano ad un altro si verifica un aumento significativo dell' efficienza del sistema immunitario e della produzione di serotonina, e questo avviene sia nella persona che compie il gesto sia in chi lo riceve.**



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.490](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.490)

Pagina 2/2

Quello che è ancor più straordinario è che anche nelle persone che osservano un atto di gentilezza è stato registrato lo stesso rafforzamento del sistema immunitario e l'aumento di produzione di serotonina! La gentilezza produce gli stessi effetti in chi la offre, in chi la riceve ed in chi la osserva.

Nel dare, aiutare o mettersi a servizio degli altri si crea una condizione di naturale benessere, come viene spiegato dagli autori Altan Luks e Peggy Payne (The Healing Power of Doing Good). Nel loro libro gli autori spiegano che si tratta di una sensazione di benessere e di rilascio di energia simile allo stato di euforia prodotto dalle endorfine in seguito ad un'intensa attività fisica, che sfocia in una fase di calma e profonda serenità.

L'effetto benefico della gentilezza non si limita al rafforzamento del sistema immunitario e alla produzione di serotonina. La ricerca ha dimostrato che coloro che praticano abitualmente atti di gentilezza, come nel caso di chi si dedica al volontariato, sperimenta diminuzione di stress, dolori cronici e anche insonnia. Un articolo pubblicato sulla rivista Psychology Today intitolato "What We Get When We Give" Che cosa riceviamo quando diamo (Christine Carter, Ph.D., 18/2/10) dice: In coloro che praticano volontariato si evidenziano meno dolori e malattie.

**Prestare aiuto agli altri protegge la salute il doppio rispetto a quanto l'aspirina protegge dalle malattie cardiache.** Le persone dai 55 anni in su che prestano aiuto volontario presso due o più organizzazioni presentano una rilevante diminuzione della probabilità di morte del 44% (dopo aver ovviamente escluso fattori concomitanti come salute fisica, esercizio, sesso, abitudini di vita come il fumo, stato sociale ed altri elementi ancora). È più potente che andare in palestra 4 volte la settimana. In uno studio condotto presso l'Università di Harvard questo fenomeno è stato definito **Effetto Madre Teresa**. I ricercatori hanno mostrato un filmato di Madre Teresa di Calcutta e del suo lavoro tra i bisognosi a 132 studenti di Harvard. Hanno quindi misurato il livello di Immunoglobulina A presente nella loro saliva. (Nota: L'immunoglobulina A è un anticorpo che gioca un ruolo fondamentale nell'immunità.) Il test ha dimostrato un aumento marcato dei livelli di Immunoglobulina A nei campioni di saliva di tutti i soggetti esaminati. Questo semplicemente dopo aver osservato qualcun altro compiere atti di generosità. Dato che esistono prove concrete e risultati di ricerche che testimoniano che gli atti di gentilezza aumentano il senso di autostima personale, aumentano la sensazione di serenità, rafforzano il benessere fisico ed emozionale, conferiscono ottimismo serenità e consapevolezza del proprio valore, attenuano la depressione, riducono l'incidenza di dolori e malessere, una delle cose migliori che possiamo fare è trovare opportunità per estendere la gentilezza e insegnare ai bambini a fare lo stesso. Alcuni suggerimenti: sorridere a chi non si conosce, impegnarsi nell'ambito del volontariato o aiutare quando è possibile, guardare filmati che abbiano un contenuto pacifico, scrivere due righe a qualcuno per fargli sapere che gli vogliamo bene, riconoscere quello che c'è di bello, cedere ogni tanto il proprio posto a qualcun altro quando si è in fila per donare il sangue, scrivere una nota di ringraziamento specialmente a chi non se lo aspetta.

Nel suo libro *The Healing Power of Doing Good*, (Il potere curativo del fare del bene) Allan Luks afferma che attività come il volontariato, partecipare regolarmente a gruppi di iniziative sociali o di fede crea un benessere che equivale, in termini di benessere personale, al conseguimento di una laurea o al raddoppio del proprio stipendio

Fonte: <http://www.buonemani.com/bacheca.php>