



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1167

Pagina 1/1

Tenersi per mano fa battere i cuori all'unisono

mariagrazia, sabato 24 giugno 2017 - 12:46:00

Il respiro segue lo stesso ritmo e il dolore si riduce

Ansa.it - Non è solo una 'fantasia' da innamorati. Tenersi per mano è davvero un balsamo per l'anima e il corpo: i cuori di due persone che si amano infatti battono all'unisono, si respira allo stesso ritmo e il dolore sparisce. Un meccanismo, definito 'sincronizzazione interpersonale', che potrebbe aiutare a combattere il dolore senza farmaci. Lo spiegano i ricercatori dell'università del Colorado di Boulder, guidati da Pavel Goldstein, sulla rivista Scientific Reports.

"Più empatia c'è con il partner, e più forte sarà l'effetto analgesico e la sincronizzazione quando le due persone si toccano", commenta Goldstein. Da tempo il mondo della scienza sa che, inconsciamente, due persone vicine ad esempio sincronizzano i propri passi o la postura mentre si parlano. Questo studio è però il primo a esplorare l'effetto della sincronia legato al dolore e al tatto.

L'idea è venuta al ricercatore dopo aver notato che, tenendole la mano, il dolore della moglie durante il parto della figlia sembrava ridursi. Così ha sottoposto 22 coppie tra 23 e 32 anni di età, insieme da tempo, a diversi test in cui si imitava una sala parto. In un test gli uomini dovevano sedersi al fianco della compagna senza toccarle; in un altro dovevano sedersi al suo fianco e stringerle la mano; in un altro ancora dovevano sedersi in una stanza separata. Le tre situazioni sono state ripetute facendo provare alla donna un lieve dolore sul braccio per due minuti.

Così si è visto che, solo stando sedute insieme, le coppie mostravano una certa sincronia fisiologica, che scompariva se lei provava dolore e lui non poteva toccarla. Se invece il fidanzato poteva prenderle la mano, i loro ritmi fisiologici si sincronizzavano e il dolore di lei diminuiva. Più empatia mostra l'uomo verso la donna, più il suo dolore diminuisce. Secondo i ricercatori questa sincronizzazione potrebbe influire sull'area del cervello associata a dolore, empatia, alle funzioni respiratorie e cardiache, chiamata corteccia anteriore cingolata. Il prossimo passo sarà misurare l'attività delle onde cerebrali per ottenere ulteriori dati.

[Fonte](#)